

Pengaruh Penggunaan Video Umpan Balik Terhadap Kemampuan *Passing* Bawah Bola Voli pada Siswa Ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba

Pira Tesalonika¹, Dwi Hartanto², Utami Dewi³

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, FPOK,
Universitas PGRI Pontianak

^{2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, FPOK, Universitas PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116, Kalimantan Barat

² dwihartanto308@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba. Salah satu Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah melalui video umpan balik, yang memungkinkan siswa melihat dan mengevaluasi kesalahan Gerak mereka secara langsung. penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video umpan balik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Dengan sampel pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMAN 1 Toba yang berjumlah 23 orang. Instrument pada penelitian ini meliputi tes kemampuan *passing* bawah bola voli sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberikan perlakuan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kemampuan *passing* bawah pada saat pretest sebesar 17,78, sedangkan nilai rata-rata posttest meningkat menjadi 23,57. Peningkatan tersebut menunjukkan adanya perubahan kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan video umpan balik berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba.

Kata kunci: video umpan balik, *passing* bawah, bola voli, ekstrakurikuler

Abstract

This research is motivated by the low ability of volleyball underhand passing in extracurricular students at SMAN 1 Toba. One effort that can be done to improve this ability is through video feedback, which allows students to see and evaluate their movement errors directly. This study also aims to determine the effect of using video feedback on volleyball underhand passing ability. This study uses an experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample in this study was 23 volleyball extracurricular students at SMAN 1 Toba. The instrument in this study included a volleyball underhand passing ability test before (pretest) and after (posttest) treatment was given. Data were analyzed using descriptive statistics and the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the average value of underhand passing ability at the time of the pretest was 17.78, while the average value of the posttest increased to 23.57. This increase indicates a change in student abilities after being given treatment. Furthermore, the Wilcoxon test results showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant difference between the pretest and posttest. Therefore, it can be concluded that the use of video feedback significantly improved the volleyball underhand passing ability of extracurricular students at SMAN 1 Toba.

Keywords: video feedback, underhand passing, volleyball, extracurricular activities

PENDAHULUAN

Kebutuhan manusia dengan pendidikan semakin berkembang sejalan dengan pengembangan dan tingkat tertinggi yang ditimbulkannya sebagai sebab terciptanya IPTEK yang sangat maju. Masyarakat juga membutuhkan pendidikan jasmani yang merupakan komponen mendasar dari ranah pendidikan nasional. Jadi, terbukti bahwa tujuan pendidikan jasmani memiliki banyak segi dan tidak hanya mencakup komponen pertumbuhan fisik tetapi juga komponen pertumbuhan intelektual, emosional, sosial, dan moral. tidak hanya latihan fisik yang bertujuan untuk membentuk tubuh melalui latihan yang berat tetapi juga untuk keharmonisan dan penyetaraan hidup dengan penjas. Penjas adalah bagian terpenting di sistem pengajaran pendidikan di Indonesia. Hal ini ditunjukkan dengan penjas dan olahraga ditawarkan kepada setiap tingkatan pendidikan, khususnya dari pendidikan anak usia dini, TK sampai SMA (Purba et al., 2025)

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di lingkungan sekolah dan masyarakat dan sering dikembangkan. Dalam menghadapi persaingan kompetisi atau pertandingan, penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola voli. *Passing* adalah suatu teknik dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengoper/mengumpan bola kepada teman satu regu atau mengembalikan serangan dari lawan. Permainan bolavoli salah satu hal yang paling penting untuk mendapatkan poin dan memulai serangan adalah teknik dasar *passing* bawah yang akurat. *Passing* bawah adalah *passing* yang dilakukan apabila bola yang datang berada di depan atau samping badan setinggi perut ke bawah dengan posisi jari tangan mengepal (Atsani, 2020).

Penggunaan kamera video dalam dunia pendidikan jasmani dan olahraga telah menjadi sangat populer dalam waktu yang relatif singkat, bahkan sangat diperlukan dalam beberapa kasus. Salah satu alasan utama mengapa demikian adalah keuntungan yang dibawa oleh media ini dalam mempelajari keterampilan motorik dan alat peraga untuk mengimplementasikan belajar yang bisa digunakan

untuk menyiasati permasalahan tersebut, salah satunya dengan menampilkan video pembelajaran yang dapat dijadikan rujukan atau sumber belajar yang efektif, karena video pembelajaran mampu menampilkan konsep secara nyata atau menyeluruh dan video mampu menampilkan pembelajaran secara prosedur/tersusun dan juga materi juga dapat dikembangkan sesuai dengan video pembelajaran yang diharapkan, Hal tersebut sesuai dengan penelitian yaitu video pembelajaran berorientasi pendidikan karakter yang dikembangkan dalam penelitian ini bertujuan, agar siswa dapat berprestasi belajar yang baik dan memotivasi siswa dalam belajar, dan dapat mempermudah guru dalam kegiatan pembelajaran dan mengelola kelas(Permadi & Lubis, 2022).

Penggunaan umpan balik merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam proses latihan untuk meningkatkan keterampilan yang kompleks. Umpan balik adalah metode yang lebih menekankan pada aktivitas latihan keterampilan yang dikoreksi oleh pelatih terhadap kemampuan atlet. Adapun dalam proses latihan, umpan balik yang biasanya dilakukan sebatas umpan balik verbal. Pada atlet pemula, umpan balik verbal tidak cukup efektif membantu dalam perolehan keterampilan gerak. Sebagaimana dinyatakan oleh bahwa umpan balik verbal tidak cukup efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran ataupun latihan dalam olahraga, sehingga dibutuhkan sentuhan teknologi digital salah satunya menggunakan rekaman video (Permadi & Lubis, 2022). Salah satu bentuk Umpan balik yang semakin banyak digunakan dalam pembelajaran keterampilan olahraga adalah video umpan balik, yaitu penyajian rekaman visual atas performa gerakan individu untuk dianalisis dan direfleksikan Bersama. Penggunaan video umpan balik memberikan keunggulan dibandingkan dengan umpan balik verbal konvensional.

Mahasiswa dapat melihat secara langsung hasil rekaman performa mereka, mengamati gerakan secara rinci, dan membandingkannya dengan teknik yang benar. Dengan pendekatan ini, mahasiswa terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran karena mereka dapat mengidentifikasi sendiri aspek-aspek yang perlu diperbaiki. Hal ini sejalan dengan pendekatan dalam pembelajaran yang

menekankan keterlibatan aktif peserta didik dalam membangun pengetahuannya sendiri melalui pengalaman. (Aksir & Aziz, 2025)

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan video umpan balik dapat meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan motorik, baik dalam konteks olahraga kompetitif maupun pendidikan jasmani. Umpan balik visual dari video mampu memberikan pemahaman gerakan yang lebih akurat dan mempercepat proses perbaikan teknik. Demikian pula, penelitian lainnya mendukung mengungkapkan bahwa video umpan balik tidak hanya meningkatkan kemampuan teknik, tetapi juga meningkatkan kesadaran gerak dan rasa percaya diri peserta didik (Aksir & Aziz, 2025).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan non-pelajaran formal di luar jam pelajaran, bertujuan mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuan siswa di berbagai bidang selain akadem (Kumala, 2025). Meskipun demikian, pemanfaatan video umpan balik dalam kegiatan ekstrakurikuler bola voli di sekolah masih relatif terbatas. Pelatih atau pembina ekstrakurikuler cenderung menggunakan metode konvensional berupa demonstrasi langsung dan instruksi verbal. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mengkaji secara empiris sejauh mana pengaruh penggunaan video umpan balik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli, khususnya pada siswa ekstrakurikuler.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang berperan penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, sikap sportif, serta karakter peserta didik. Melalui aktivitas jasmani yang terencana dan sistematis, siswa diharapkan mampu menguasai keterampilan dasar cabang olahraga yang diajarkan, salah satunya permainan bola voli. Bola voli menjadi olahraga yang banyak diminati siswa dan sering dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menengah atas. Salah satu teknik dasar yang sangat menentukan keberhasilan permainan bola voli adalah *passing* bawah. *Passing* bawah berfungsi sebagai teknik awal untuk menerima servis maupun serangan lawan serta menjadi dasar dalam membangun pola serangan tim. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa mampu melakukan *passing* bawah dengan baik dan benar. Kesalahan posisi tubuh, ayunan

lengan, serta koordinasi gerak sering ditemukan pada siswa yang masih berada pada tahap pembelajaran teknik dasar (Aryanata et al., 2020). Kondisi ini juga dijumpai pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Toba, di mana kemampuan *passing* bawah siswa masih tergolong kurang optimal.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen untuk mengetahui secara objektif efektivitas penggunaan video umpan balik dalam meningkatkan kemampuan *passing* bawah bola voli siswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif metode latihan yang lebih efektif serta memberikan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah.

METODE

Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video umpan balik terhadap kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba. Metode eksperimen dipilih karena mampu menguji hubungan sebab-akibat melalui pemberian perlakuan dalam kondisi terkontrol (Sugiyono, 2016). Bentuk penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan desain One Group Pretest-Posttest, yaitu hanya melibatkan satu kelompok tanpa kelompok kontrol. Desain ini digambarkan sebagai $O_1 \times O_2$, di mana O_1 adalah pretest (pengukuran awal), X adalah perlakuan berupa video umpan balik, dan O_2 adalah posttest (pengukuran akhir). Rancangan penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pretest untuk mengukur kemampuan awal siswa, pemberian perlakuan berupa latihan dengan video umpan balik, dan posttest untuk melihat perubahan kemampuan setelah perlakuan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Toba, sedangkan sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu seperti keterwakilan karakteristik subjek. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 23 siswa putri, yang berasal dari beberapa kelas.

Teknik pengumpulan data meliputi tes (pretest dan posttest), observasi, analisis video, dan dokumentasi. Instrumen utama penelitian adalah tes kemampuan passing bawah bola voli dalam bentuk praktik, dengan kriteria penilaian meliputi keberhasilan passing (bola dipantulkan dengan teknik benar, arah terkontrol, dan mencapai target) serta kegagalan passing (bola jatuh, keluar garis, atau teknik tidak sesuai). Pelaksanaan tes dilakukan selama 1 menit dengan tiga kali kesempatan, dan skor tertinggi yang diambil.

Prosedur penelitian terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan, dan analisis. Pada tahap pelaksanaan, siswa terlebih dahulu mengikuti pretest, kemudian diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan video umpan balik yang menampilkan teknik yang benar, diikuti latihan dan evaluasi melalui pemutaran ulang video gerakan siswa. Setelah itu dilakukan posttest dengan prosedur yang sama seperti pretest. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik kuantitatif, yaitu statistik deskriptif (rata-rata dan standar deviasi), uji normalitas (Shapiro-Wilk), serta uji hipotesis. Jika data berdistribusi normal digunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) dengan rumus $t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}}$, sedangkan jika tidak normal digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hipotesis penelitian adalah: H_0 (tidak ada pengaruh) dan H_1 (ada pengaruh), dengan kriteria keputusan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, analisis difokuskan pada perbandingan hasil pretest dan posttest untuk menentukan pengaruh penggunaan video umpan balik terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

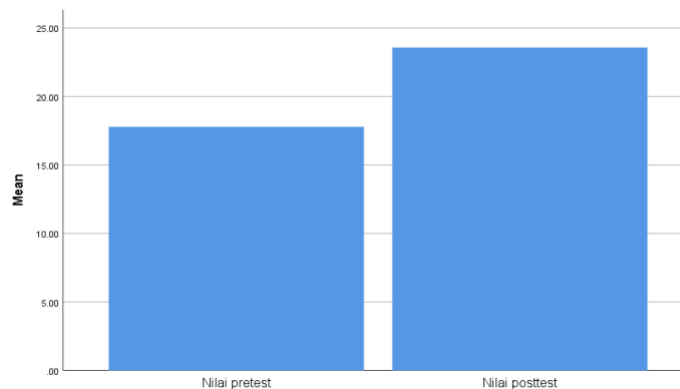
Analisis statistik deskriptif dilakukan sebagai langkah awal untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian, khususnya terkait hasil pengukuran kemampuan *passing* bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Melalui analisis ini, dapat diketahui distribusi nilai yang meliputi jumlah sampel, nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata, serta tingkat penyebaran data yang ditunjukkan oleh standar deviasi. Penyajian statistik deskriptif ini bertujuan

untuk mempermudah pemahaman terhadap kondisi awal dan akhir kemampuan siswa sebelum dilakukan analisis lanjutan.

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Pretest Dan Posttest
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Nilai pretest	23	11.00	29.00	17.7826	5.64846
Nilai posttest	23	13.00	38.00	23.5652	8.39278
Valid N (listwise)	23				

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 23 siswa. Pada nilai pretest, diperoleh nilai minimum sebesar 11 dan nilai maksimum sebesar 29, dengan rata-rata sebesar 17,78 serta standar deviasi sebesar 5,65. Sementara itu, pada nilai posttest, nilai minimum tercatat sebesar 13 dan nilai maksimum sebesar 38, dengan rata-rata sebesar 23,57 serta standar deviasi sebesar 8,39. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest, yang mengindikasikan adanya perbaikan kemampuan passing bawah siswa setelah diberikan perlakuan. Selain itu, peningkatan nilai maksimum pada posttest juga mencerminkan bahwa sebagian siswa mampu mencapai performa yang lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan, meskipun di sisi lain nilai standar deviasi yang lebih besar pada posttest menunjukkan bahwa variasi data menjadi lebih beragam.



Gambar 1. Diagram Perbandingan Nilai Rata-rata Pretest dan Posttest

Gambar diagram batang di atas menunjukkan perbandingan nilai rata-rata pretest dan posttest siswa. Terlihat bahwa nilai rata-rata posttest lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata pretest. Hal ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan passing bawah bola voli setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan video umpan balik. Secara visual, grafik tersebut memperkuat hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan adanya perbedaan nilai antara sebelum dan sesudah perlakuan.

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Shapiro-Wilk, mengingat jumlah sampel yang digunakan kurang dari 50, sehingga metode tersebut dinilai lebih tepat dan memiliki tingkat akurasi yang baik dalam mendeteksi kenormalan data.

Tabel 2. Uji normalitas

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Nilai pretest	.879	23	.009
Nilai posttest	.880	23	.010

Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) pada data pretest sebesar 0,009 dan pada data posttest sebesar 0,010. Kedua nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas tidak terpenuhi, sehingga analisis lanjutan sebaiknya menggunakan uji nonparametrik yang sesuai.

Karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis lanjutan dilakukan menggunakan uji nonparametrik, yaitu Wilcoxon Signed Rank Test. Uji ini digunakan sebagai alternatif dari uji t berpasangan untuk mengetahui perbedaan antara dua kelompok data yang saling berhubungan, dalam hal ini nilai pretest dan posttest pada sampel yang sama. Penggunaan uji Wilcoxon dinilai tepat karena tidak mensyaratkan distribusi data harus normal, sehingga tetap mampu memberikan hasil analisis yang valid.

Tabel 2. Ranks (Uji Wilcoxon)

Ranks			Mean Rank	Sum of Ranks
Nilai posttest - Nilai pretest	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	23 ^b	12.00	276.00
	Ties	0 ^c		
	Total	23		
a. Nilai posttest < Nilai pretest				
b. Nilai posttest > Nilai pretest				
c. Nilai posttest = Nilai pretest				

Berdasarkan hasil output pada tabel *Ranks*, terlihat bahwa tidak terdapat nilai *negative ranks* (0 siswa), yang berarti tidak ada siswa yang mengalami penurunan nilai dari pretest ke posttest. Sebaliknya, seluruh sampel penelitian sebanyak 23 siswa termasuk dalam kategori *positive ranks*, yang menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest. Nilai *mean rank* sebesar 12,00 dan *sum of ranks* sebesar 276,00 semakin memperkuat bahwa peningkatan terjadi secara konsisten pada seluruh responden. Selain itu, tidak ditemukan nilai yang sama antara pretest dan posttest (*ties* = 0), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh siswa mengalami peningkatan hasil setelah diberikan perlakuan.

Tabel 3. Test Statistics (Uji Wilcoxon)

Test Statistics ^a	
Nilai posttest - Nilai pretest	
Z	-4.204 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tabel Test Statistics, diperoleh nilai Z sebesar -4,204 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang

signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hasil ini mengindikasikan bahwa perlakuan yang diberikan, yaitu penggunaan video umpan balik, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan video umpan balik. Peningkatan ini dapat dilihat secara jelas dari hasil analisis statistik deskriptif, dimana nilai rata-rata pretest sebesar 17,78 meningkat menjadi 23,57 pada posttest. Kenaikan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa secara umum kemampuan siswa dalam melakukan passing bawah mengalami perbaikan setelah mengikuti proses pembelajaran dengan bantuan media video umpan balik. Peningkatan tersebut membuktikan bahwa proses pembelajaran yang diterapkan mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan siswa dalam melakukan passing bawah bola voli.

Selain itu, jika dilihat dari nilai minimum dan maksimum, juga terjadi peningkatan. Nilai minimum meningkat dari 11 menjadi 13, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 29 menjadi 38. Hal ini menunjukkan bahwa tidak hanya siswa dengan kemampuan tinggi yang mengalami peningkatan, tetapi juga siswa dengan kemampuan rendah ikut mengalami perkembangan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa perlakuan yang diberikan mampu memberikan dampak yang merata terhadap seluruh sampel penelitian.

Meskipun berdasarkan uji normalitas data diketahui bahwa data tidak berdistribusi normal, penggunaan uji Wilcoxon Signed Rank Test sebagai alternatif analisis nonparametrik. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh siswa 23 orang berada pada kategori positive ranks, tanpa adanya negative ranks maupun ties. Artinya, semua siswa mengalami peningkatan nilai dari pretest ke posttest tanpa ada satupun yang mengalami penurunan atau nilai tetap. Nilai mean rank sebesar 12,00 dan sum of ranks sebesar 276,00 semakin memperkuat bahwa peningkatan tersebut terjadi secara konsisten pada seluruh responden. Temuan ini menunjukkan bahwa perlakuan yang diberikan

memiliki efek yang sangat kuat dan merata terhadap peningkatan kemampuan siswa.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai Z sebesar -4,204 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 . Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Penelitian ini tidak menggunakan pengkategorian nilai karena analisis difokuskan pada perbandingan hasil pretest dan posttest menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh perlakuan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal ini berarti penggunaan video umpan balik terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli siswa.

Secara teoritis, penggunaan video umpan balik dalam pembelajaran memiliki keunggulan dalam memberikan gambaran visual yang jelas kepada siswa terkait kesalahan dan perbaikan gerakan yang harus dilakukan. Melalui media ini, siswa dapat mengamati kembali performa mereka secara lebih objektif, sehingga memudahkan dalam memahami teknik yang benar. Hal ini sejalan dengan konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya umpan balik (*feedback*) dalam memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan gerak.

Selain itu, peningkatan yang terjadi pada seluruh siswa menunjukkan bahwa metode ini tidak hanya efektif bagi sebagian individu, tetapi juga memberikan dampak yang merata. Siswa yang sebelumnya memiliki kemampuan kurang optimal dapat memperbaiki kesalahan dasar, sedangkan siswa yang sudah memiliki kemampuan cukup baik dapat menyempurnakan teknik yang dimiliki. Hal ini mengindikasikan bahwa video umpan balik dapat digunakan sebagai salah satu strategi pembelajaran yang adaptif dan efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam keterampilan dasar passing bawah bola voli.

Dapat disimpulkan bahwa Penggunaan video umpan balik dan kemampuan passing bawah bola voli memberikan gambaran awal mengenai

adanya dugaan pengaruh antara variabel yang diteliti. Hal ini terlihat dari hasil penelitian dan pembahasan yang digunakan untuk menguji serta membuktikan teori dan hipotesis. Peningkatan kemampuan passing bawah ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa penggunaan video umpan balik dapat membantu siswa memahami kesalahan gerakan secara visual dan memperbaikinya secara langsung. Hal ini didukung oleh pendapat Wicaksono (2018) yang menyatakan bahwa video umpan balik lebih efektif dibandingkan umpan balik verbal, karena siswa dapat melihat kembali gerakan mereka. Selain itu, hasil penelitian ini juga memperkuat teori bahwa media video mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran keterampilan motorik.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan video umpan balik terhadap kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan bahwa kemampuan passing bawah siswa sebelum diberikan perlakuan masih tergolong rendah, yang terlihat dari nilai rata-rata pretest di mana sebagian besar siswa belum mampu melakukan teknik passing bawah dengan baik dan benar. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa penggunaan video umpan balik, kemampuan siswa mengalami peningkatan yang ditunjukkan melalui naiknya nilai rata-rata posttest. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai mampu memperbaiki gerakan passing bawah melalui proses pengamatan dan evaluasi dari video yang ditampilkan. Dengan demikian, penggunaan video umpan balik terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing bawah bola voli pada siswa ekstrakurikuler di SMAN 1 Toba.

Secara lebih mendalam, penerapan media video umpan balik memberikan dampak positif yang nyata dalam proses pembelajaran. Melalui rekaman visual, siswa dapat memahami keterkaitan antara teori yang diberikan oleh pelatih dengan praktik yang dilakukan di lapangan. Pengamatan terhadap video gerakan diri sendiri membantu siswa mengidentifikasi kesalahan teknik

secara mandiri, seperti posisi kuda-kuda, ayunan lengan, hingga titik perkenaan bola. Kondisi ini mendorong terjadinya proses koreksi diri yang lebih cepat dan efektif, sehingga berdampak pada peningkatan kemampuan motorik yang merata pada sebagian besar siswa. Oleh karena itu, penggunaan video umpan balik sebagai media pembelajaran sangat direkomendasikan untuk terus diterapkan dan dikembangkan, baik dalam kegiatan ekstrakurikuler maupun pembelajaran pendidikan jasmani secara umum, guna menciptakan proses latihan yang lebih interaktif, terukur, dan berorientasi pada hasil.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Bagi siswa, diharapkan untuk lebih aktif dalam mengikuti kegiatan pembelajaran jasmani, khususnya latihan passing bawah bola voli, serta menjaga kedisiplinan, semangat, dan kerja sama agar keterampilan dapat berkembang secara optimal. Sementara itu, bagi guru olahraga atau pembina, disarankan untuk memanfaatkan video umpan balik sebagai salah satu variasi metode pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Selain itu, guru juga dapat memodifikasi penggunaan video umpan balik sesuai dengan tujuan pembelajaran, kondisi lapangan, serta tingkat kemampuan siswa agar hasil yang dicapai lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aksir, M. I., & Aziz, M. I. M. (2025). Efektivitas penggunaan video feedback dalam meningkatkan teknik servis mahasiswa pada mata kuliah permainan tenis lapangan. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2).
<https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.5052>
- Aryanata, I. W. Y., Jampel, I. N., & Mahadewi, L. P. P. (2020). Media video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli pada pelajaran penjas. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 4(2).
<https://doi.org/10.23887/jppp.v4i2.27164>
- Atsani, M. R. (2020). Meningkatkan kemampuan passing bawah bolavoli menggunakan metode bermain. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2).
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5592](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5592)

- Kumala, A. N. (2025). *Kegiatan Ekstrakurikuler sebagai Sarana Pengembangan Personalitas dan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 1 Pasak Talawang. 01(04)*, 1228–1234.
- Penelitian, A., Muflih, M. H., & Utami, R. Y. (2020). *Pengaruh Umpan Balik Menggunakan Video. 2(1)*, 82–88.
- Permadi, A. G., & Lubis, M. R. (2022). Penggunaan video feedback (VFB) untuk meningkatkan kemampuan shooting petanque. *Empiricism Journal, 3(1)*.
<https://doi.org/10.36312/ej.v3i1.722>
- Purba, R. G., Tarigan, H., Manalu, I. C., Ginting, I. T. B., Harahap, I. A. H., & Saragih, I. P. S. B. (2025). Pengaruh gaya mengajar self check dan bantuan rekaman video terhadap peningkatan hasil belajar passing bawah bola voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 13(1)*.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i1.3730>
- Rahmadan, A. W., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Lampung, U., Sumantri Brojonegoro, I., Meneng, G., Rajabasa, K., & Bandarlampung, K. (2025). Perkembangan karakter percaya diri siswa pada paduan suara di ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Punggur. *Journal of Music Education and Performing Arts (JMEPA), 5(1)*.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wicaksono, A. (2018). Videotapes Feedback Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Nomor Lempar Atletik. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education 2018, 3(1)*, 14–19.