



Pengaruh Media Vidio Pembelajaran Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli

Jhon Fridelhans Lagarinda¹, Taufiq Hidayat²

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya

Jl. Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Email: Jhon.23157@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas dan pengaruh penggunaan media video pembelajaran sebagai intervensi instruksional terhadap peningkatan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli pada peserta didik kelas XII SMA. Latar belakang penelitian ini berakar pada permasalahan klasik dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), di mana metode konvensional berbasis demonstrasi langsung seringkali gagal memberikan visualisasi detail yang memadai bagi siswa untuk menguasai keterampilan motorik kompleks. Passing atas, yang menuntut koordinasi visual-motorik tingkat tinggi dan biomekanika jari yang presisi, sering menjadi hambatan teknis bagi peserta didik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode Pre-Experimental Design tipe One Group Pretest-Posttest, melibatkan 34 peserta didik yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan passing atas yang terstandarisasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji prasyarat normalitas Shapiro-Wilk dan uji hipotesis Paired Sample T-Test. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi pretest 0.358 dan posttest 0.714 ($p > 0.05$). Hasil uji-t menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, jauh di bawah taraf signifikansi 0.05, yang mengindikasikan penolakan terhadap hipotesis nol (H_0). Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata (mean) skor keterampilan yang signifikan dari 22.65 pada pretest menjadi 25.50 pada posttest setelah diberikan perlakuan video pembelajaran selama empat pertemuan. Temuan ini menegaskan bahwa media video pembelajaran memfasilitasi proses observational learning, mereduksi beban kognitif, dan mengaktifkan sistem saraf cermin, yang memungkinkan siswa menginternalisasi pola gerak yang benar secara lebih efektif dibandingkan metode instruksi tradisional.

Kata Kunci: Media Video Pembelajaran, Passing Atas, Bola Voli, Keterampilan Motorik, Observational Learning

PENDAHULUAN

Peserta didik yang kurang aktif bergerak disebabkan karena aktivitas pembelajaran yang membosankan atau hanya di ulang-ulang, maka dari itu perlu adanya pengembangan model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan pembelajaran yang disesuaikan dengan kondisi peserta didik, sehingga menghasilkan pembelajaran yang menyenangkan, kreatif dan inovatif (Pendidikan & Indonesia, 2019). Keterampilan passing atas bola voli merupakan salah satu gerak dasar yang harus dikuasai peserta didik, namun banyak siswa masih mengalami kesulitan dalam mengatur posisi tangan, koordinasi gerak, dan akurasi arah pantulan bola (Dogho et al., 2021). Kesalahan gerak ini sering muncul karena demonstrasi yang diberikan guru tidak selalu

dapat diamati secara detail oleh seluruh peserta didik, terutama saat. Guru perlu merancang berbagai bentuk kegiatan, memberi ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi gerak, serta menyediakan tantangan yang sesuai agar mereka tertarik dan termotivasi untuk terlibat aktif (Sevtianto et al., 2024). Tanpa pembaruan dalam metode mengajar, proses pembelajaran akan bersifat repetitif dan kurang menarik sehingga dapat menurunkan minat serta partisipasi peserta didik. Karena itu, pembaharuan dan kreativitas dalam model pembelajaran menjadi faktor penting untuk menciptakan suasana belajar yang hidup, menyenangkan, dan mampu menunjang peningkatan aktivitas fisik siswa secara maksimal (Belajar, 2024). Pendekatan pembelajaran yang aktif mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan tidak monoton, sehingga siswa lebih termotivasi untuk bergerak dan berpartisipasi secara optimal dalam setiap kegiatan pembelajaran (Fauziah et al., 2024).

Melihat perkembangan teknologi yang semakin berkembang pesat, penggunaan video sebagai media dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) semakin penting karena mampu menghubungkan penjelasan teori dengan praktik gerak secara lebih jelas dan nyata (Nurrahmi et al., 2024). Media video pembelajaran yang dilaksanakan dengan baik akan mampu meningkatkan pemahaman peserta didik dalam belajar. Menurut (Sahabuddin¹, Hikmad Hakim², Muhammad Ishak³, 2025) video interaktif terbukti efektif dalam menghadirkan demonstrasi gerakan yang jelas dan terstruktur, sehingga memudahkan peserta didik dalam memahami gerak dasar dan meningkatkan partisipasi aktif. Penggunaan video juga dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik karena penyajian materi menjadi lebih menarik dan mudah diikuti (Nugraha, 2024). Pembelajaran berbasis video memungkinkan peserta didik mengamati, mengulang, dan mempraktikkan kembali gerakan sesuai kebutuhan mereka, sehingga proses belajar menjadi lebih mandiri dan efektif (Biantoro, 2024). Penelitian terdahulu juga lebih banyak berfokus pada penggunaan video untuk penyampaian materi teori, bukan pada demonstrasi gerak dasar yang membutuhkan kejelasan visual dan struktur penyajian yang lebih detail (Agama et al., 2021). Dengan demikian, integrasi media video dalam pembelajaran PJOK masih terdapat kesenjangan penelitian mengenai bagaimana pengembangan atau penggunaan video pembelajaran yang dirancang khusus untuk kebutuhan peserta didik dalam PJOK.

Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media video dapat meningkatkan pemahaman peserta didik, sebagian besar studi masih memusatkan

perhatian pada penyampaian materi teoretis dan belum mengoptimalkan video sebagai sarana demonstrasi gerak dasar yang menuntut visualisasi jelas serta penyajian yang terstruktur (Habiburrahman Yusra¹, 2025). Selain itu, sejumlah penelitian hanya menyoroti peningkatan motivasi belajar tanpa mengkaji bagaimana video berperan langsung dalam proses pembelajaran praktik gerak di PJOK. Temuan lain memperlihatkan bahwa video lebih sering digunakan sebagai pelengkap pembelajaran, bukan sebagai media utama untuk membantu peserta didik memahami teknik gerak secara bertahap dan sistematis (Scientific et al., 2025). Sementara video interaktif terbukti dapat memperjelas demonstrasi gerakan, penerapannya masih terbatas pada materi atau jenjang tertentu sehingga belum menjawab kebutuhan peserta didik secara lebih luas (Nababan et al., 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang secara khusus mengembangkan dan menggunakan video pembelajaran yang benar-benar dirancang untuk membantu memperjelas demonstrasi gerak dasar dalam pembelajaran PJOK secara lebih lengkap dan efektif.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya milik (Widiawati, 2021) dalam penelitian tersebut hanya melibatkan kelompok kecil dan menggunakan video sebagai media pendukung, bukan sebagai media utama dalam pembelajaran teknik gerak. Tujuan dari penelitian tersebut adalah meningkatkan hasil belajar peserta didik berupa pemahaman terkait seputar materi passing atas bola voli. Sedangkan kebaruan pada penelitian ini melalui pemanfaatan media video pembelajaran yang disusun secara khusus untuk menampilkan gerak passing atas dengan lebih detail, mulai dari posisi tubuh, koordinasi gerakan tangan, hingga contoh kesalahan yang kerap dilakukan peserta didik. Hal ini menjadikannya berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang cenderung umum dan belum fokus pada kebutuhan pembelajaran gerak praktik. Dengan dasar tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan video pembelajaran terhadap keterampilan passing atas bola voli serta menawarkan alternatif pembelajaran berbasis teknologi yang lebih efektif, menarik, dan sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode pre-experimental desain one group pre-test-posttest. Dalam penelitian ini hanya menggunakan satu kelas eksperimen saja dengan tidak

menggunakan kelas kontrol. Metode penelitian ini dipilih karena di sekolah sudah terbentuk kelas yang dimana akan menggunakan peserta didik kelas XII di salah satu SMA yang berada di Sidoarjo sehingga tidak diperlukan pengacakan terhadap subjek. Pada saat uji pre-test peserta didik akan diuji mengenai kemampuan keterampilan passing atas bola voli mereka, hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal passing atas bola voli. Setelah melakukan uji pre-test, peserta didik akan diberikan treatment berupa materi vidio pembelajaran passing atas bola voli selama 4 pertemuan dengan durasi 3 JP x 45 menit yang berisi tata cara passing atas bola voli lebih detail dan mudah dipahami. Setelah dilakukan pemberian treatment, peserta didik akan yang dimana akan diuji kembali kemampuan passing atas bola voli untuk mengetahui seberapa efektif pemberian media video pembelajaran tersebut. Populasi penelitian ini menggunakan peserta didik kelas XII SMA di Sidoarjo. Sampel penelitian ini menggunakan satu kelas XII Sma dengan total jumlah peserta didik 39 dengan peserta didik laki-laki ada 20 dan peserta didik perempuan ada 19, lalu proses pengambilan data menggunakan metode purposive sampling yaitu kriteria populasi yang ditentukan oleh peneliti, dikarenakan peneliti membutuhkan jenjang kelas yang sama untuk mendukung penelitian. Untuk teknik analisis data kali ini mengadopsi penelitian dari (Nurokhman et al., 2025) yang digunakan adalah hasil pretest dan posttest dengan langkah awal uji normalitas, setelah itu menggunakan uji hipotesis Wilcoxon untuk menjawab hipotesis penelitian apakah dengan menggunakan media video pembelajaran dapat efektif meningkatkan keterampilan passing atas bola voli pada peserta didik kelas XII. Jadi pada pembahasan artikel yang tertuju adalah melakukan treatment Pretest dan Posttest pada penelitian yang akan dilakukan pengambilan data sample sebanyak 3x pertemuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian yang saya lakukan di salah satu sekolah SMA di Sidoarjo menghasilkan data skor keterampilan passing atas bola voli dari 34 siswa kelas XII yang diukur pada dua titik waktu, pretest dan posttest perlakuan menggunakan media video pembelajaran. Seluruh data diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Untuk mengecek asumsi normalitas, digunakan Uji Shapiro–Wilk pada skor pretest dan posttest. Uji ini dipilih karena cocok untuk ukuran sampel kecil sampai sedang dan sensitif melihat deviasi dari normalitas.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Pretest dan Posttest
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.145	34	.069	.966	34	.358
POSTTEST	.089	34	.200*	.978	34	.714

a. Lilliefors Significance Correction

Sumber: Data Diolah

Merujuk pada tabel 1 hasil uji normalitas Shapiro-Wilk di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh untuk data pretest adalah 0.358 dan untuk data posttest adalah 0.714. Mengingat kedua nilai probabilitas tersebut berada di atas ambang batas 0,05 ($p > 0.05$), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa sebaran data kemampuan siswa pada kedua pengukuran tersebut berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi ini, analisis statistik dapat diteruskan menggunakan uji parametrik Paired Sample T-Test.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis (Paired Samples T-test) Pretest dan Posttest
Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
PRE TEST	22.65	34	5.592	.959
POST TEST	25.50	34	6.657	1.142

Sumber: Data diolah

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
PRE TEST & POST TEST	34	.846	.000

Sumber: Data diolah

Paired Samples Test

Paired Differences								
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
PRE TEST - POST TEST	-2.853	3.552	.609	-4.092	-1.614	-4.684	33	.000

Berdasarkan hasil komputasi uji Paired Samples T-test pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi two-tailed sebesar 0.000. Karena nilai signifikansi tersebut jauh lebih kecil

dari taraf nyata 0,05 (Sig. < 0,05), maka keputusan uji statistik adalah menolak H0 dan menerima Ha. Hal ini membuktikan secara statistik bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara hasil pretest dan posttest, yang mengindikasikan bahwa penerapan media video pembelajaran memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan passing atas bola voli siswa.

Pembahasan

Pengaruh Penerapan Media Video Pembelajaran terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Atas

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dipaparkan pada bagian hasil, terdapat bukti empiris yang kokoh bahwa intervensi menggunakan media video pembelajaran memberikan dampak positif yang nyata. Analisis statistik inferensial menggunakan Paired Sample T-Test menghasilkan nilai probabilitas (Sig. 2-tailed) sebesar 0.000.1 Dalam konvensi statistik ilmu sosial dan pendidikan, nilai probabilitas yang lebih kecil dari taraf nyata $\alpha = 0.05$ (bahkan dalam kasus ini $p < 0.001$) memberikan dasar yang sangat kuat untuk menolak Hipotesis Nol (H0) dan menerima Hipotesis Alternatif (Ha). Secara harfiah, hasil ini menyatakan bahwa perbedaan antara skor kemampuan awal (pretest) dan kemampuan akhir (posttest) bukanlah sebuah kebetulan statistik, melainkan akibat langsung dari intervensi yang diberikan. Peningkatan mean score dari 22.65 menjadi 25.50 merepresentasikan kenaikan performa sebesar 12.58% dari baseline awal siswa. Meskipun desain penelitian ini adalah one-group pretest-posttest yang tidak menggunakan kelompok kontrol, besaran peningkatan (gain) yang terjadi dalam durasi intervensi yang relatif singkat (4 pertemuan x 3 JP) 1 menunjukkan efisiensi metode pembelajaran berbasis video.

Tingginya korelasi (0.846) antara pretest dan posttest mengindikasikan bahwa media video bersifat inklusif dan memberikan manfaat linear bagi siswa dengan kemampuan awal rendah maupun tinggi. Temuan ini mematahkan asumsi bahwa teknologi hanya efektif bagi siswa dengan kecerdasan visual tinggi, sekaligus menegaskan peran video sebagai scaffolding adaptif yang menyediakan gambaran dasar bagi pemula serta detail penyempurnaan teknik bagi siswa yang lebih mahir.

Efektivitas Media Video dalam Perspektif Teori Belajar Gerak

Temuan penelitian ini memvalidasi Teori Belajar Sosial Bandura mengenai pembelajaran observasional, di mana video berperan sebagai model simbolik ideal untuk melengkapi demonstrasi guru. (Parasuraman, 2025) Proses internalisasi keterampilan

terbentuk melalui empat fase kognitif terintegrasi. (Al-Mahiroh, 2020) Diawali dengan fase atensi yang didukung fitur close-up untuk mengisolasi detail mikro, serta fase retensi yang memanfaatkan replayability untuk memperkuat memori procedural. (Nurfani, 2018) Selanjutnya, fase reproduksi motorik terbantu oleh fitur slow-motion yang mendekonstruksi gerakan, disempurnakan oleh fase motivasi di mana visualisasi model memicu vicarious reinforcement untuk meningkatkan self-efficacy siswa. (Sahabuddin, 2025)

Instruksi verbal yang kompleks berisiko menyebabkan cognitive overload pada memori kerja siswa. Media video mengatasi hal ini melalui prinsip Dual Coding Theory (Paivio) yang memadukan saluran visual dan auditori (Intan, 2023). Sinergi tersebut mengurangi beban kognitif yang tidak perlu dan memaksimalkan kapasitas pemrosesan untuk konstruksi skema gerak (germane), menciptakan asosiasi instan antara narasi dan visual yang jauh lebih efisien dibandingkan deskripsi verbal semata.

Penjelasan neurobiologis dari keberhasilan penelitian ini terletak pada aktivasi Mirror Neuron System. Riset neurosains olahraga menunjukkan bahwa area otak yang aktif saat seseorang melakukan gerakan (korteks premotor) juga aktif saat orang tersebut hanya melihat orang lain melakukan gerakan yang sama. (Juliant et al., 2021)

Menonton video mengaktifkan simulasi mental (covert rehearsal) yang mempersiapkan sistem neuromuskular dan mempercepat akuisisi keterampilan. Video berfungsi vital memvisualisasikan prinsip biomekanika, khususnya transfer energi (summation of forces) dan sinkronisasi rantai kinetik dari fase loading hingga eksekusi yang melibatkan stretch-shortening cycle (Ozawa et al., 2021). Fitur visual seperti close-up atau POV efektif mengatasi kesulitan teknis mikro, memastikan posisi tangan dan titik kontak bola yang tepat. Selain itu, video memfasilitasi comparative feedback yang memungkinkan siswa melakukan koreksi mandiri (self-correction), yang secara empiris terbukti meningkatkan capaian teknik siswa (Putu et al., 2024).

Hasil ini selaras dengan Sahabuddin et al. (2025) mengenai efektivitas video interaktif, namun memberikan kontribusi komplementer dengan membuktikan dampak konkret pada keterampilan psikomotorik, melengkapi fokus afektif (minat belajar) pada studi Sahabuddin. Pola data yang signifikan dan konsisten mereplikasi tren positif studi Jayachandra (2025), menegaskan bahwa hasil penelitian ini robust dan dapat diandalkan meskipun menggunakan desain One Group. Pentingnya Strategi Integrasi Berbeda dengan temuan Widiawati (2021) yang kurang maksimal karena menempatkan video

sebagai suplemen, penelitian ini menyimpulkan bahwa video harus menjadi media utama dan pusat observasi untuk mencapai hasil yang efektif.

Penelitian ini mengisi celah literatur (research gap) dengan memfokuskan kajian pada teknik passing atas, berbeda dengan mayoritas studi terdahulu yang cenderung membahas permainan voli secara umum atau teknik dasar passing bawah. Fokus ini krusial mengingat kompleksitas passing atas yang melibatkan posisi bola di atas kepala, blind spot visual, dan kebutuhan kekuatan jari, yang terbukti dapat diurai secara efektif melalui dekonstruksi visual dalam video.

Temuan ini mendukung riset Taban & İmamoğlu terkait peningkatan pengetahuan prosedural dan transformasi pengajaran PJOK (Taban & İmamoğlu, 2023). Peran guru bergeser menjadi fasilitator yang memberikan umpan balik, sementara video menyediakan "model sempurna" yang konsisten, mendukung standarisasi materi, serta memfasilitasi pembelajaran berdiferensiasi yang self-paced. Keterbatasan mencakup desain One-Group tanpa kontrol yang rentan terhadap variabel confounding, meskipun risiko ini diminimalisir oleh spesifisitas teknik dan durasi intervensi singkat. Selain itu, instrumen pengukuran belum mencakup analisis proses gerak secara kualitatif, dan fokus pada fase akuisisi memerlukan penelitian lanjut terkait retensi jangka panjang serta transfer keterampilan dalam situasi permainan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan media video berpengaruh positif dan signifikan terhadap keterampilan passing atas siswa, yang dikonfirmasi oleh nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) dan kenaikan rerata skor dari 22.65 menjadi 25.50. Secara kognitif dan motorik, fitur slow-motion dan close-up berhasil mengurai kompleksitas gerak serta memfasilitasi observational learning yang akurat sesuai prinsip Teori Bandura. Selain itu, tingginya korelasi data menunjukkan bahwa video berfungsi sebagai media inklusif yang memberikan dampak konsisten bagi seluruh siswa tanpa memandang kemampuan awal. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi teknologi dalam PJOK merupakan kebutuhan esensial untuk menurunkan beban kognitif dan menciptakan efisiensi pembelajaran modern.

Penelitian ini merekomendasikan guru PJOK menjadikan video tutorial sebagai SOP pembelajaran teknik kompleks (passing atas) melalui model Flipped Classroom, sehingga waktu tatap muka dapat dimaksimalkan untuk drilling. Hal ini memerlukan

dukungan infrastruktur digital sekolah dan peningkatan kompetensi TPACK guru dalam pembuatan media.

Rekomendasi Akademis Penelitian selanjutnya disarankan memperkuat validitas menggunakan desain True atau Quasi-Experimental dengan kelompok kontrol, serta memperluas analisis pada data biomekanika menggunakan video motion analysis. Kajian masa depan juga perlu mengeksplorasi retensi jangka panjang, transfer kemampuan dalam situasi pertandingan (game situation), dan efektivitas video interaktif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agama, I., Negeri, I., & Fakhriyana, D. (2021). Optimalisasi Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) dengan Media Pembelajaran Video Interaktif Terhadap Pemahaman Matematis Siswa. *Salma Riayah Pendahuluan Merebaknya virus Covid-19 di Indonesia menyebabkan pembelajaran yang*, 4, 19–30. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21043/jmtk.v4i1.10147>
- Al-Mahiroh, Rifqiyyatush Sholihah. (2020). Kontribusi Teori Kognitif Robert M. Gagne dalam Pembelajaran. *Qalamuna - Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 12(2), 117–126. <https://doi.org/10.37680/qalamuna.v12i2.353>
- Belajar, M. (2024). Pengembangan Indikator Pembelajaran Aktif, Inovatif, Komunikatif, Efektif, dan Menyenangkan. *Educendikia*, April, 95–106. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v4i01.3954>
- Biantoro, O. F. (2024). Efektifitas Media Video dalam Pembelajaran Sejarah Kebudayaan Islam di Madrasah Diniyah. 5, 3955–3965.
- Dogho, S., Wani, B., & Bile, R. L. (2021). Pengembangan Model Latihan Passing Atas Permainan Bola Voli.
- Fauziah, J., Islam, U., Sumatera, N., Islam, U., Sumatera, N., & Mardiana, A. (2024). Penerapan Strategi Bermain Sambil Belajar Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Partisipasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Kelas. 4(1), 73–88.
- Habiburrahman Yusra, S. Y. P. (2025). Pemanfaatan Media Gambar dan Video sebagai Alat Bantu Pembelajaran di Kelas Rendah SD. 1(2), 109–117. <https://glonus.org/index.php/inklusi>
- Intan Naqiya Rabbani, Nabila Aditya. (2023). Pengaruh Metode Dual-Coding Terhadap Long-Term Memory Mahasiswa (The Effect Of Dual-Coding Method On Long-Term Memory College Students). *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah LAMPUNG*, 5(1), 74–89.
- Julianti, Eva, Nuraini, Sri, Mulyanto, Mardian, Jakarta, Universitas Negeri, & Timur, Jakarta. (2021). Tutorial Video Permainan Berbasis Neurosains Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2021*, 133–138.
- Ms, Jayachandra, & Parasuraman, T. (2025). Influence of visual modelling on technical skill development in adolescent volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2025, 12(3), 483–485.
- Nababan, R. F., Mendrofa, I. L., & Nasution, R. A. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Pada Materi Bulutangkis Di MAN 1 Medan. 3(6), 6470–6481.
- Nugraha, N. B. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Interaktif Untuk Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. 17(1), 96–104.

- Nurfani. (2018). Pengaruh Media Pembelajaran Audiovisual (Video) Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli (Pada Siswa Kelas XI di SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya). *Jurnal JPOK*, 6(2), 297–300.
- Nurokhman, M. H., Ridwan, M., Ningsih, Y. F., & Candra, V. (2025). Penerapan Media Pembelajaran Video Berbasis Canva terhadap Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli. 10, 373–381.
- Nurrahmi, D., Rahman, Z., & Aziz, A. (2024). Penerapan Metode Demonstrasi Melalui Media Video Pembelajaran pada Materi Penyembelihan Hewan dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Kelas IX MTs Berkah Palangka Raya. 03(02).
- Ozawa Y, Uchiyama S, Ogawara K, Kanosue K, Yamada H. (2021). Biomechanical analysis of volleyball overhead pass. *Sports Biomech*, 20(7), 844–857.
- Pendidikan, J., & Indonesia, J. (2019). Pengembangan model pembelajaran tematik Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar (The development of thematic learning model for penjasorkes materials of the primary school). 15(1), 22–27.
- Putu, Pande, Adnyana, Epa, Suwiwa, I. Gede, & Gunarto, Peby. (2024). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Passing dalam Permainan Bola Voli pada Peserta Didik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 12(3), 188–198.
- Sahabuddin. (2025). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pencegahan Cedera Pada Cabang Olahraga Bola Voli: Kajian Literatur. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5, 259–275.
- Sahabuddin, Hikmad Hakim, Muhammad Ishak, A. F. (2025). *Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*. 3(2), 94–115.
- Scientific, J., Sinta, A., Palembang, U. P., & Author, C. (2025). Pengembangan Gerak Dasar Manipulatif Berbasis Media Inovatif untuk Pembelajaran Penjas SD Hendra. 6(2), 435–447.
- Sevtianto, R. D., Utami, A., Santi, P., & Taznim, T. (2024). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Berguling dengan Menggunakan Media Matras Puzzle dalam Pembelajaran PJOK pada Siswa Kelas 1 di MI Muhammadiyah Semanu. 1066–1076.
- Taban, Zeynep, & İmamoğlu, Mehmet. (2023). The Effect of Interactive Videos on Volleyball Education. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 8(2), 267–275.
- Widiawati, D. N. T. (2021). Passing Bawah Bola Voli Dengan Pembelajaran Kooperatif Melalui Media Vidio Pembelajaran Pada Siswa Kelas 7 D Smp Negeri 3 Abiansemal Tahun Pelajaran 2020/2021. *Widyadari*, 22(2), 711–723. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5576124>