

Peningkatan Kemampuan Gerak Lay Up Mahasiswa Menggunakan Metode Pembelajaran Berbasis Video

Agus Sutriawan^{1*}, Muhammad Akbar Syafruddin²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

*Email Korespondensi : agus.sutriawan@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran berbasis video terhadap peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan teknik lay up mahasiswa yang disebabkan oleh kurang efektifnya metode pembelajaran konvensional dalam membantu mahasiswa memahami gerakan secara detail. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis quasi experiment melalui desain one group pre-test dan post-test design. Sampel penelitian berjumlah 43 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan gerak lay up, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 5,60 meningkat menjadi 8,70 pada post-test dengan selisih mean sebesar 3,093 dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa. Dengan demikian, metode pembelajaran berbasis video dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik bola basket, khususnya kemampuan gerak lay up mahasiswa.

Kata kunci: Lay Up, Basket, Video, Mahasiswa

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of video-based learning methods on improving the lay-up movement ability of students in the Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Sport Science, University of Makassar. This research is motivated by the low lay-up technique ability of students caused by the ineffectiveness of conventional learning methods in helping students understand the movement in detail. The study used a quantitative approach with a quasi-experimental type through a one-group pre-test and post-test design. The study sample consisted of 43 students selected using a total sampling technique. The research instrument used a lay-up movement ability test, while data analysis was conducted using descriptive statistics and t-tests. The results showed that the average pre-test score of 5.60 increased to 8.70 in the post-test with a mean difference of 3.093 and a significance value of $0.000 < 0.05$. These results indicate that the video-based learning method has a significant effect on improving students' lay-up movement ability. Thus, the video-based learning method can be used as an effective learning alternative to improve basketball technical skills, especially students' lay-up movement ability.

Keywords: Lay Up, Basketball, Video, Students

PENDAHULUAN

Kemampuan gerak lay up merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik ini menjadi unsur utama dalam mencetak poin karena dilakukan pada jarak dekat dengan tingkat keberhasilan yang relatif tinggi apabila dikuasai dengan baik. Dalam pembelajaran bola basket di perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa program pendidikan jasmani, kemampuan melakukan lay up tidak hanya berkaitan dengan aspek teknik, tetapi juga koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, ritme langkah, serta penguasaan timing yang tepat. Oleh karena itu, penguasaan gerak lay up menjadi kompetensi yang harus dimiliki mahasiswa agar mampu menunjang keterampilan bermain bola basket secara optimal. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan lay up dengan benar. Kesalahan yang sering ditemukan meliputi langkah kaki yang tidak sesuai, koordinasi tangan dan kaki yang kurang sinkron, posisi tubuh yang tidak seimbang, serta ketidaktepatan saat melepaskan bola ke arah ring. Kondisi tersebut menyebabkan hasil lay up menjadi kurang efektif dan tingkat keberhasilan tembakan menjadi rendah. Permasalahan ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang berlangsung belum sepenuhnya mampu membantu mahasiswa memahami tahapan gerakan lay up secara menyeluruh. (Wissel, 2012; Oliver, 2004).

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya kemampuan gerak lay up mahasiswa adalah metode pembelajaran yang masih bersifat konvensional. Dalam proses pembelajaran, dosen sering kali hanya memberikan penjelasan verbal dan demonstrasi singkat tanpa didukung media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengamati detail gerakan secara berulang, terutama pada bagian koordinasi langkah, lompatan, dan pelepasan bola. Pembelajaran yang monoton juga dapat menurunkan motivasi dan minat mahasiswa dalam mengikuti praktik bola basket. Perkembangan teknologi pendidikan memberikan peluang besar untuk meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga melalui pemanfaatan media berbasis video. Video pembelajaran mampu menampilkan gerakan secara visual, sistematis, dan berulang sehingga mahasiswa dapat mengamati setiap tahapan teknik lay up dengan lebih jelas. Selain itu, penggunaan video memungkinkan mahasiswa mempelajari gerakan kapan saja dan di mana saja, sehingga proses belajar tidak hanya berlangsung saat perkuliahan praktik berlangsung. Dengan demikian, media video dapat membantu mahasiswa memahami konsep gerakan secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah semata. (Sanjaya, 2016). (Arsyad, 2017; Mayer, 2009).

Metode pembelajaran berbasis video juga dinilai mampu meningkatkan daya tarik pembelajaran karena menyajikan kombinasi gambar, gerak, dan suara secara bersamaan. Dalam pembelajaran keterampilan motorik, aspek visual memiliki peranan penting karena mahasiswa dapat meniru gerakan yang diperagakan secara langsung. Video pembelajaran dapat memperlihatkan teknik lay up dari berbagai sudut pandang, memperlambat gerakan tertentu, serta memberikan penjelasan

detail pada setiap tahap gerakan. Hal tersebut diyakini dapat membantu mahasiswa memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan pemahaman terhadap gerakan yang benar. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran olahraga mampu meningkatkan hasil belajar keterampilan gerak mahasiswa maupun siswa. Media video terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar berbagai cabang olahraga karena memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan mudah dipahami. Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa melalui metode pembelajaran berbasis video masih relatif terbatas, terutama pada konteks pendidikan jasmani di perguruan tinggi. Oleh sebab itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas metode tersebut dalam meningkatkan kemampuan gerak lay up mahasiswa. (Munir, 2015). (Haryoko, 2009; Prasetyo, 2020).

Selain meningkatkan kemampuan teknik, metode pembelajaran berbasis video juga berpotensi meningkatkan motivasi dan keaktifan mahasiswa dalam proses pembelajaran. Mahasiswa cenderung lebih tertarik mengikuti pembelajaran yang memanfaatkan teknologi dibandingkan pembelajaran konvensional. Ketertarikan tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berlatih, mengulang gerakan secara mandiri, serta melakukan evaluasi terhadap kesalahan gerak yang dilakukan. Dengan meningkatnya motivasi dan intensitas latihan, kemampuan gerak lay up mahasiswa diharapkan dapat berkembang secara lebih optimal. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kemampuan gerak lay up mahasiswa masih perlu ditingkatkan melalui penerapan metode pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan teknologi pendidikan. Metode pembelajaran berbasis video dipandang sebagai alternatif yang efektif untuk membantu mahasiswa memahami dan menguasai teknik lay up secara lebih baik. Oleh karena itu, penelitian mengenai peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa menggunakan metode pembelajaran berbasis video penting untuk dilakukan guna mengetahui pengaruh penerapan metode tersebut terhadap peningkatan keterampilan gerak mahasiswa dalam pembelajaran bola basket. (Uno, 2016).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experiment) yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa melalui metode pembelajaran berbasis video. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pre-test dan post-test design, yaitu dengan memberikan tes awal sebelum perlakuan dan tes akhir setelah perlakuan diberikan. Sampel penelitian berjumlah 43 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes kemampuan gerak lay up yang meliputi aspek koordinasi langkah, ketepatan gerakan, teknik pelepasan bola, dan

keberhasilan memasukkan bola ke ring. Data pre-test digunakan untuk mengetahui kemampuan awal mahasiswa sebelum diberikan perlakuan pembelajaran berbasis video. (Sugiyono, 2019).

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama beberapa kali pertemuan dalam pembelajaran bola basket. Pada tahap perlakuan, mahasiswa diberikan pembelajaran menggunakan media video yang berisi demonstrasi teknik lay up secara sistematis dan detail, mulai dari langkah awalan, tolakan, koordinasi gerak tangan dan kaki, hingga teknik penyelesaian akhir. Mahasiswa diminta mengamati video, mempraktikkan gerakan, dan melakukan pengulangan latihan berdasarkan contoh yang ditampilkan. Setelah seluruh perlakuan selesai diberikan, dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji inferensial berupa uji t untuk mengetahui perbedaan kemampuan gerak lay up mahasiswa sebelum dan sesudah penerapan metode pembelajaran berbasis video.

HASIL dan PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak lay up dalam permainan bola basket setelah penerapan model pembelajaran berbasis video.

Tabel 1. Hasil uji deskriptif

Data	Pre Test	Post Test
Mean	5.60	8.70
Median	6.00	9.00
Std. Deviation	.979	1.124
Minimum	4	7
Maximum	7	11

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) kemampuan gerak lay up mahasiswa pada saat pre-test sebesar 5,60 dan mengalami peningkatan menjadi 8,70 pada saat post-test. Peningkatan nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan gerak lay up mahasiswa menjadi lebih baik setelah diterapkannya metode pembelajaran berbasis video. Nilai median pada pre-test sebesar 6,00 dan meningkat menjadi 9,00 pada post-test, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh hasil yang lebih tinggi setelah perlakuan diberikan.

Selain itu, nilai standar deviasi pada pre-test sebesar 0,979 dan pada post-test sebesar 1,124 menunjukkan bahwa sebaran data kedua kelompok relatif homogen dan tidak memiliki perbedaan yang terlalu jauh antarindividu. Nilai minimum pada pre-test sebesar 4 meningkat menjadi 7 pada post-test, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 7 menjadi 11. Data tersebut memperlihatkan bahwa hampir seluruh mahasiswa mengalami peningkatan kemampuan gerak lay up setelah mengikuti

pembelajaran berbasis video. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis video mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

Data	Mean	N	Selisih Mean	Sig.
Pre Test	5.60	43	3.093	0.000
Post Test	8.70	43		

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) kemampuan gerak lay up mahasiswa sebelum diberikan perlakuan metode pembelajaran berbasis video (pre-test) sebesar 5,60, sedangkan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan (post-test) meningkat menjadi 8,70. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa dengan selisih mean sebesar 3,093. Selain itu, hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa metode pembelajaran berbasis video memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video mampu membantu mahasiswa memahami dan mempraktikkan teknik lay up secara lebih efektif dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode pembelajaran berbasis video mampu meningkatkan kemampuan gerak lay up mahasiswa secara signifikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan nilai rata-rata kemampuan lay up mahasiswa dari 5,60 pada saat pre-test menjadi 8,70 pada saat post-test. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran bola basket memberikan pengaruh positif terhadap penguasaan teknik dasar lay up mahasiswa. Melalui tampilan visual yang jelas dan sistematis, mahasiswa lebih mudah memahami urutan gerakan, koordinasi langkah, serta teknik pelepasan bola yang benar sehingga keterampilan gerak mereka mengalami perkembangan yang lebih baik dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Peningkatan kemampuan gerak lay up mahasiswa tidak terlepas dari karakteristik metode pembelajaran berbasis video yang mampu menghadirkan pembelajaran secara lebih menarik dan interaktif. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa dapat melihat gerakan lay up secara berulang sehingga membantu mereka memahami detail teknik yang sebelumnya sulit diamati melalui penjelasan verbal saja. Media video memungkinkan mahasiswa memperhatikan tahapan gerakan mulai dari awalan, tolakan, posisi tubuh saat melayang, hingga penyelesaian akhir ke arah ring. Kondisi tersebut membantu mahasiswa

memperbaiki kesalahan gerak dan meningkatkan ketepatan teknik saat melakukan lay up.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis video mampu meningkatkan motivasi belajar mahasiswa dalam mengikuti praktik bola basket. Penggunaan media teknologi dalam pembelajaran membuat suasana belajar menjadi lebih variatif dan tidak monoton sehingga mahasiswa lebih antusias selama proses latihan berlangsung. Ketertarikan mahasiswa terhadap media video mendorong mereka untuk lebih aktif memperhatikan materi, mencoba gerakan secara mandiri, serta melakukan pengulangan latihan sesuai contoh yang ditampilkan. Semakin sering mahasiswa mengulang gerakan, maka koordinasi motorik dan keterampilan teknik lay up juga semakin meningkat.

Dari hasil statistik deskriptif diketahui bahwa nilai minimum dan maksimum mahasiswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Nilai minimum meningkat dari 4 menjadi 7, sedangkan nilai maksimum meningkat dari 7 menjadi 11. Data tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan tidak hanya terjadi pada mahasiswa dengan kemampuan tinggi, tetapi juga pada mahasiswa yang sebelumnya memiliki kemampuan rendah. Dengan demikian, metode pembelajaran berbasis video dapat membantu seluruh mahasiswa memahami teknik lay up secara lebih merata. Selain itu, nilai standar deviasi yang relatif kecil menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa cukup homogen sehingga metode yang diterapkan mampu memberikan pengaruh yang konsisten terhadap peningkatan kemampuan gerak lay up.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan konsep pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya demonstrasi visual dalam proses penguasaan keterampilan gerak. Dalam pembelajaran olahraga, kemampuan mengamati dan meniru gerakan merupakan faktor penting untuk meningkatkan keterampilan teknik. Media video memberikan pengalaman belajar visual yang lebih efektif karena mahasiswa dapat melihat contoh gerakan secara nyata dan detail. Pengulangan tayangan video juga membantu mahasiswa memperkuat memori gerak sehingga proses pembelajaran menjadi lebih cepat dan efisien. Oleh sebab itu, penggunaan video sangat relevan diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi keterampilan teknik bola basket. (Schmidt & Lee, 2011).

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, dapat dipahami bahwa metode pembelajaran berbasis video merupakan alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan kemampuan gerak lay up mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar. Metode ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar teknik, tetapi juga meningkatkan motivasi, keaktifan, dan pemahaman mahasiswa terhadap gerakan yang dipelajari. Oleh karena itu, dosen pendidikan jasmani dapat memanfaatkan media video sebagai salah satu strategi pembelajaran inovatif untuk mendukung peningkatan keterampilan motorik mahasiswa dalam pembelajaran bola basket maupun cabang olahraga lainnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode pembelajaran berbasis video terbukti mampu meningkatkan kemampuan gerak lay up mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar secara signifikan. Peningkatan tersebut terlihat dari kenaikan nilai rata-rata mahasiswa dari 5,60 pada pre-test menjadi 8,70 pada post-test dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, metode pembelajaran berbasis video dapat dijadikan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik lay up pada pembelajaran bola basket.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Makassar yang telah memberikan arahan, motivasi, dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang telah bersedia menjadi sampel penelitian dan berpartisipasi aktif selama proses pengambilan data. Ucapan terima kasih disampaikan pula kepada rekan-rekan serta semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsyad, A. (2017). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Haryoko, S. (2009). Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran. *Jurnal Edukasi*.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning (2nd ed.)*. New York: Cambridge University Press.
- Munir. (2015). *Multimedia Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, J. (2004). *Basketball Fundamentals. Human Kinetics*.
- Prasetyo, A. (2020). Pengaruh Media Video terhadap Hasil Belajar Keterampilan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Sanjaya, W. (2016). *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2011). *Motor Learning and Performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Uno, H. B. (2016). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wissel, H. (2012). *Basketball: Steps to Success. Human Kinetics*.

Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)

E-ISSN: 2798-0928 dan P-ISSN: 2776-3927

<https://jhs.unsika.ac.id/index.php/joker/index>

DOI: <https://doi.org/10.35706>