

Pengaruh Penggunaan Media Video Tutorial Terhadap *Free Throw* Bola Basket Siswa SMP

Riska Julianti*, Rahmat Iqbal, Dhika Bayu Mahardhika

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia.

*Correspondence: riska18jul@gmail.com, rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id, dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of video tutorial media on basketball free throw ability among eighth grade students of SMP Negeri 5 Purwakarta. The research method used was quantitative with a Pretest-Posttest Control Group Design. The research sample consisted of 62 students divided into experimental and control groups using purposive sampling technique. The experimental group received learning using video tutorial media, while the control group received conventional learning. The research instrument was a free throw technique performance test assessed based on preparation, execution, and follow-through aspects using a 1–4 scale rubric. Treatment was given over 8 meetings with a frequency of twice per week. Data analysis used descriptive statistics, Shapiro-Wilk normality test, Levene homogeneity test, and Paired Sample t-Test. The results showed that the average score of the experimental group increased from 6.52 to 9.48, while the control group increased from 6.94 to 9.42. The Paired Sample t-Test showed a significance value of $0.000 < 0.05$ in both groups, with the average improvement of the experimental group at 2.968 being greater than the control group at 2.484. Therefore, it can be concluded that the use of video tutorial media has a significant effect on improving students' basketball free throw ability and is more effective than conventional learning.

Keyword: Basketball; free throw; learning media; physical education; video tutorial

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *Pretest-Posttest Control Group Design*. Sampel penelitian berjumlah 62 siswa yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *purposive sampling*. Kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pembelajaran konvensional. Instrumen penelitian berupa tes unjuk kerja teknik *free throw* yang dinilai berdasarkan aspek persiapan, pelaksanaan, dan *follow-through* dengan rubrik skala 1–4. Perlakuan diberikan selama 8 pertemuan dengan frekuensi dua kali per minggu. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 6,52 menjadi 9,48, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 6,94 menjadi 9,42. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ pada kedua kelompok, dengan peningkatan rata-rata kelompok eksperimen sebesar 2,968 lebih besar dibandingkan kelompok kontrol sebesar 2,484. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *free throw* bola basket siswa dan lebih efektif dibandingkan pembelajaran konvensional.

Kata kunci: Bola basket; *free throw*; media pembelajaran; pembelajaran PJOK; video tutorial

Received: 22 Juni 2026 | Revised: 10, 16 Juli, 31 Agustus 2026

Accepted: 2 September 2026 | Published: 5 September 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter peserta didik (Kurniawan et al., 2026). Salah satu materi yang banyak diajarkan dalam pembelajaran PJOK adalah permainan bola basket. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang berperan dalam mengembangkan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, serta perkembangan sosial dan emosional peserta didik (Adii et al., 2023; Sena & Hita, 2026). Bola basket tidak hanya berfungsi sebagai sarana olahraga dan rekreasi, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang dapat mengembangkan kerja sama, sportivitas, serta keterampilan gerak siswa (Putri et al., 2025).

Menurut (Ahmad et al., 2025). dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan *shooting* menjadi kemampuan yang harus dimiliki oleh peserta didik. Di antara berbagai teknik dasar tersebut, *shooting* merupakan keterampilan yang sangat penting karena berhubungan langsung dengan perolehan poin dalam permainan, salah satu bentuk *shooting* yang sering digunakan adalah *free throw* (Asmara et al., 2026). *Free throw* merupakan salah satu teknik *shooting* yang sangat penting karena memberikan kesempatan mencetak poin tanpa gangguan langsung dari lawan sehingga sering menjadi penentu hasil pertandingan (Rubiana, 2017). Selain itu, keberhasilan *free throw* dipengaruhi oleh teknik, koordinasi gerak, keseimbangan, dan konsentrasi pemain (Hasyim & Harliawan, 2024).

Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP), masih ditemukan rendahnya kemampuan *free throw* pada siswa SMP. Kondisi tersebut disebabkan oleh kurangnya penguasaan teknik dasar, koordinasi mata dan tangan yang belum optimal, serta penggunaan media pembelajaran yang kurang menarik sehingga siswa mengalami kesulitan dalam memahami mekanika gerakan *shooting* secara benar. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran *free throw* tidak hanya membutuhkan latihan secara langsung, tetapi juga memerlukan media yang dapat membantu siswa memperoleh gambaran gerakan secara lebih jelas dan sistematis.

Perkembangan teknologi pendidikan memberikan peluang bagi guru untuk memanfaatkan media pembelajaran yang lebih inovatif. Media pembelajaran berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi yang dapat membantu peserta didik memahami materi secara lebih efektif dan efisien (Fadilah et al., 2023). Penggunaan media pembelajaran yang tepat mampu meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu media pembelajaran melalui penggunaan video tutorial. Media video tutorial mampu menampilkan gerakan secara visual, sistematis, dan dapat diputar berulang kali sehingga memudahkan siswa dalam memahami serta mempraktikkan teknik olahraga.

Media audio visual mampu menggabungkan unsur suara dan gambar sehingga memudahkan siswa dalam memahami materi yang bersifat praktis maupun *demonstratif* (Wahyudi et al., 2024). Selain itu, media audio visual dapat meningkatkan minat belajar dan membantu siswa mengingat materi lebih lama (Kholili et al., 2025). Secara teoritis, penggunaan video tutorial dalam pembelajaran keterampilan gerak dapat dikaitkan dengan konsep *observational learning*, yaitu proses belajar melalui pengamatan terhadap model

gerakan. (Han et al., 2022) melalui *systematic review* menunjukkan bahwa observational learning dapat mendukung pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani.

Sejalan dengan itu, (Möding et al., 2022) menunjukkan bahwa video-based visual feedback dapat mendukung peningkatan pembelajaran motorik. Dengan demikian, video tutorial dapat membantu siswa mengamati dan memahami tahapan gerakan sebelum mempraktikkannya, sehingga relevan dengan pembelajaran *free throw* yang membutuhkan koordinasi, ketepatan, keseimbangan, dan konsistensi gerakan. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media audio visual memberikan dampak positif terhadap pembelajaran bola basket. Penelitian (Hakim & Basuki, 2023) menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual mampu meningkatkan hasil *lay up shooting* siswa dibandingkan metode konvensional.

Selain itu, menurut (Artika et al., 2022) menemukan bahwa media pembelajaran berbasis video tutorial pada materi teknik dasar *shooting* bola basket dinyatakan valid, layak digunakan, serta mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Namun, kedua penelitian tersebut memiliki fokus yang berbeda dengan penelitian ini, yaitu pada teknik *lay up shooting* serta pengembangan dan kelayakan media video tutorial untuk teknik dasar *shooting*. Oleh karena itu, penggunaan video tutorial yang secara khusus menguji kemampuan *free throw* siswa SMP melalui perbandingan dengan pembelajaran konvensional masih relatif terbatas perlu dikaji lebih lanjut.

Kesenjangan tersebut menunjukkan pentingnya dilakukan penelitian yang secara khusus berfokus pada pengujian pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap kemampuan *free throw* bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta menggunakan desain *pretest-posttest control group*. Desain ini memungkinkan peningkatan kemampuan siswa yang memperoleh pembelajaran menggunakan video tutorial dibandingkan dengan siswa yang memperoleh pembelajaran konvensional, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai efektivitas video tutorial dalam pembelajaran keterampilan *free throw* pada siswa SMP.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap kemampuan *free throw* bola basket pada siswa SMP serta mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan *free throw* antara siswa yang memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial dan siswa yang memperoleh pembelajaran konvensional. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini apakah penggunaan media video tutorial berpengaruh terhadap kemampuan *free throw* bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta? dan apakah terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *free throw* antara siswa yang memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial dan siswa yang memperoleh pembelajaran konvensional? Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi alternatif inovasi pembelajaran PJOK berbasis teknologi yang dapat mendukung peningkatan keterampilan *free throw* peserta didik.

Untuk menjawab rumusan masalah tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah H_0 : Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *free throw* siswa yang memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial dan siswa yang memperoleh pembelajaran konvensional setelah diberikan perlakuan. H_a : Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *free throw* siswa yang memperoleh pembelajaran

menggunakan media video tutorial dan siswa yang memperoleh pembelajaran konvensional setelah diberikan perlakuan.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi experiment*). Desain penelitian yang diterapkan yaitu *pretest-posttest control group design* yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kedua kelompok diberikan *pretest* untuk mengetahui kemampuan awal *free throw*, kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan media video tutorial, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pembelajaran konvensional. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan kemampuan *free throw* siswa. Desain ini digunakan untuk menguji pengaruh penggunaan media video tutorial terhadap kemampuan *free throw* bola basket siswa (Kurniawan & Puspitaningtyas, 2016; Nayeri et al., 2023).

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta Tahun Ajaran 2025/2026. Sampel penelitian berjumlah 62 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, terdiri atas 31 siswa pada kelompok eksperimen dan 31 siswa pada kelompok kontrol. Pemilihan sampel didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa merupakan peserta didik kelas VIII yang aktif mengikuti pembelajaran PJOK dan memiliki karakteristik pembelajaran yang relatif sama. Teknik *purposive sampling* dipilih karena memungkinkan peneliti menentukan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Etikan et al., 2016).

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* kepada kedua kelompok untuk mengukur kemampuan awal *free throw*. Kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial yang diputar sebelum praktik dan dilanjutkan dengan praktik terbimbing. Sementara itu, kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional melalui penjelasan dan demonstrasi langsung oleh guru tanpa bantuan video, kemudian dilanjutkan dengan praktik siswa. Perlakuan diberikan selama 8 pertemuan dengan frekuensi dua kali per minggu dan durasi 30 menit setiap pertemuan. Selama perlakuan, penggunaan video tutorial pada kelompok eksperimen dan demonstrasi langsung pada kelompok kontrol diterapkan secara konsisten. Setelah seluruh perlakuan selesai, kedua kelompok diberikan *posttest* menggunakan instrumen yang sama dengan *pretest*.

Instrumen penelitian berupa tes unjuk kerja (*performance test*) teknik *free throw* yang dinilai berdasarkan aspek persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*. Penilaian menggunakan rubrik skala 1-4 yang mencakup indikator posisi tubuh, koordinasi gerak, pelepasan bola, arah tembakan, dan keseimbangan tubuh setelah melakukan tembakan. Instrumen digunakan untuk mengukur kualitas pelaksanaan teknik *free throw* siswa pada saat *pretest* dan *posttest*. Media video tutorial yang digunakan dalam penelitian telah melalui validasi oleh ahli materi dan ahli media sebelum diterapkan dalam pembelajaran untuk memastikan kelayakan isi dan aspek teknis media.

Data penelitian diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* yang kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan

Paired Sample t-Test. Analisis tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan *free throw* sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok serta melihat perbedaan peningkatan kemampuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Purwakarta pada tanggal 29 April 2026 sampai dengan 10 Juni 2026. Subjek penelitian terdiri atas dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial dan kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran konvensional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *free throw* bola basket siswa. Peningkatan tersebut terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang diperoleh kedua kelompok.

Tabel 1. Statistik deskriptif nilai *pretest* dan *posttest*

	N	Range	Descriptive Statistics		Mean	Std. Deviation	Variance
			Min.	Max.			
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
pretest_eks	31	5	4	9	6,52	0,253	1,411
posttest_eks	31	5	7	12	9,48	0,262	1,458
pretest_kontrol	31	5	4	9	6,94	0,241	1,340
posttest_kontrol	31	5	7	12	9,42	0,253	1,409
Valid N (listwise)	31						

Berdasarkan tabel 1, rata-rata kemampuan *free throw* siswa pada kelompok eksperimen meningkat dari 6,52 saat *pretest* menjadi 9,48 saat *posttest*, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 6,94 menjadi 9,42. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 2,96, sementara kelompok kontrol sebesar 2,48. Nilai standar deviasi menunjukkan bahwa sebaran skor pada kedua kelompok relatif rendah dan tidak mengalami perubahan yang besar setelah perlakuan. Pada kelompok eksperimen, standar deviasi meningkat dari 1,411 menjadi 1,458, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 1,340 menjadi 1,409. Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan terjadi dengan tingkat variasi skor yang relatif serupa antar siswa dalam masing-masing kelompok.

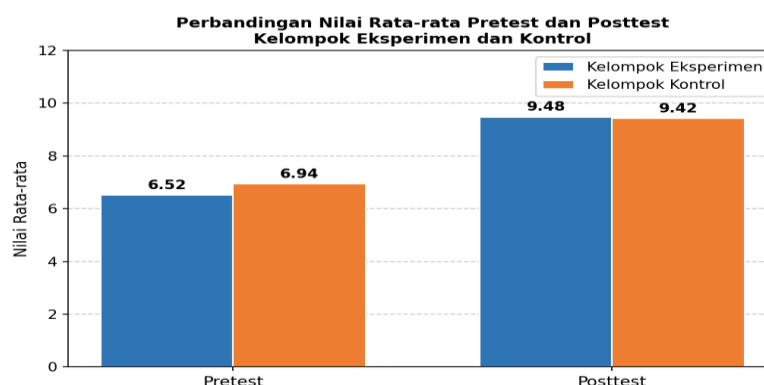


Diagram 1. Perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Kelas		Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
		Kolmogorov-Smirnov ^a					
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil	Pretest Kelas Eksperimen	0,160	31	0,043	0,941	31	0,086
	Posttest Kelas Eksperimen	0,146	31	0,092	0,941	31	0,090
	Pretest Kelas Kontrol	0,152	31	0,066	0,937	31	0,070
	Posttest Kelas Kontrol	0,166	31	0,030	0,940	31	0,082

Berdasarkan tabel 2, nilai Shapiro-Wilk pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen masing-masing sebesar 0,941 dengan nilai signifikansi 0,086 dan 0,090. Sementara itu, kelompok kontrol memperoleh nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,937 pada *pretest* dengan signifikansi 0,070 dan sebesar 0,940 pada *posttest* dengan signifikansi 0,082. Seluruh nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas

		Test of Homogeneity of Variance			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0,034	1	60	0,855
	Based on Median	0,066	1	60	0,798
	Based on Median and with adjusted df	0,066	1	59,964	0,798
	Based on trimmed mean	0,035	1	60	0,852

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai Levene Statistic sebesar 0,034 dengan signifikansi 0,855 pada pengujian *Based on Mean*. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen. Dengan demikian, data memenuhi asumsi homogenitas untuk pengujian selanjutnya.

Tabel 4. Hasil uji paired sample t-test

	Paired Samples Test					t	df	Sig. (2-tailed)
	Paired Differences							
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest Eksperimen – Posttest Eksperimen	-2,968	0,983	0,176	-3,328	-2,607	-16,816	30	0,000
Pretest Kontrol –Postttest Kontrol	-2,484	0,626	0,112	-2,713	-2,254	-22,106	30	0,000

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *free throw* yang signifikan setelah proses pembelajaran pada kedua

kelompok. Nilai rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen (-2,968) sedangkan kelompok kontrol (-2,484). Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Untuk mengetahui besarnya perbedaan peningkatan kemampuan *free throw* antara kedua kelompok, dilakukan perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's *d*. Nilai *effect size* dihitung berdasarkan selisih rata-rata peningkatan kedua kelompok dan *pooled standard deviation* dengan rumus.

$$d = \frac{M_1 - M_2}{SD_{Pooled}}$$
$$SD_{Pooled} = \sqrt{\frac{SD_1^2 + SD_2^2}{2}}$$

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample t-Test*, rata-rata peningkatan kelompok eksperimen (M_1) sebesar 2,968 dengan standar deviasi (SD_1) sebesar 0,983, sedangkan rata-rata peningkatan kelompok kontrol (M_2) sebesar 2,484 dengan standar deviasi (SD_2) sebesar 0,626. Perhitungan *pooled standard deviation* diperoleh sebagai berikut:

$$SD_{Pooled} = \sqrt{\frac{(0,983)^2 + (0,626)^2}{2}} = 0,824$$

Selanjutnya, nilai Cohen's *d* dihitung sebagai berikut:

$$d = \frac{2,968 - 2,484}{0,824} = 0,59$$

Nilai Cohen's *d* sebesar 0,59 menunjukkan efek sedang, yang mengindikasikan bahwa penggunaan media video tutorial memiliki efek yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan *free throw* dibandingkan pembelajaran konvensional. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh positif terhadap kemampuan *free throw* bola basket siswa SMP Negeri 5 Purwakarta. Peningkatan kemampuan siswa terlihat pada aspek sikap awal (*stance*), posisi tangan dan siku, teknik pelepasan bola, arah tembakan, dan *follow-through*. Media video tutorial membantu siswa memahami teknik gerakan secara lebih jelas karena dapat diputar berulang kali sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video tutorial memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan *free throw* bola basket siswa SMP Negeri 5 Purwakarta. Hal tersebut terlihat dari peningkatan nilai rata-rata pada kelompok eksperimen yang memperoleh pembelajaran menggunakan media video tutorial, yaitu dari 6,52 pada saat *pretest* menjadi 9,48 pada saat *posttest*. Sementara itu, kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran konvensional juga mengalami peningkatan, yaitu dari 6,94 menjadi 9,42.

Namun, peningkatan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang ditunjukkan oleh nilai rata-rata peningkatan sebesar 2,968 dibandingkan 2,484 pada kelompok kontrol.

Hasil uji Paired Sample t-Test juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *free throw* bola basket siswa. Peningkatan kemampuan *free throw* pada kelompok eksperimen terjadi karena media video tutorial mampu menyajikan gerakan secara visual, sistematis, dan berulang sehingga memudahkan siswa dalam memahami setiap tahapan teknik *free throw*. Peningkatan kemampuan *free throw* juga menunjukkan bahwa siswa mampu memperbaiki koordinasi gerak pada fase persiapan, pelaksanaan, dan *follow through* sebagaimana dijelaskan oleh (Irawan et al., 2021).

Kemampuan mengoordinasikan gerakan tubuh secara menyeluruh berpengaruh terhadap akurasi tembakan yang dihasilkan (Falliandre et al., 2025). Melalui video tutorial, siswa dapat mengamati secara langsung sikap awal (*stance*), posisi tangan, teknik pelepasan bola (*release*), serta gerakan lanjutan (*follow-through*) secara lebih jelas dibandingkan pembelajaran konvensional. Kemudahan dalam mengamati dan meniru gerakan tersebut membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik dan meningkatkan keterampilan geraknya secara bertahap. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori pembelajaran multimedia yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan melalui kombinasi unsur visual dan audio lebih mudah dipahami dibandingkan penyampaian secara verbal saja (Lailli et al., 2026).

Peningkatan keterampilan *shooting* dapat dicapai melalui metode pembelajaran yang tepat dan latihan yang terstruktur (Kurnia et al., 2022). Penggunaan media video tutorial memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih konkret karena dapat melihat demonstrasi gerakan secara langsung serta mengulang tayangan sesuai kebutuhan. Kondisi tersebut membuat proses pembelajaran menjadi lebih menarik, meningkatkan perhatian siswa, serta membantu siswa memahami konsep dan teknik gerakan secara lebih efektif. Penggunaan video tutorial juga memberikan kelebihan karena siswa dapat mengamati kembali gerakan sesuai dengan kebutuhan pembelajaran.

Menurut (Möding et al. 2022) menjelaskan bahwa pengamatan berulang terhadap model gerakan dapat mendukung proses pembelajaran motorik. Kondisi tersebut relevan dengan karakteristik teknik *free throw* yang membutuhkan ketepatan dan koordinasi gerak. Siswa dapat memusatkan perhatian pada bagian gerakan tertentu yang masih mengalami kesalahan, kemudian mencoba memperbaikinya melalui latihan. Dengan demikian, video tutorial tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian materi, tetapi juga sebagai sumber informasi visual yang membantu siswa dalam proses pengamatan, peniruan, dan perbaikan gerakan. Di sisi lain, perbedaan peningkatan sebesar 0,484 antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan video tutorial memperoleh peningkatan yang lebih besar.

Meskipun selisih tersebut relatif kecil secara nilai, hasil perhitungan *effect size* menggunakan Cohen's *d* sebesar 0,59 menunjukkan adanya efek pada kategori sedang. Dengan demikian, penggunaan video tutorial memiliki manfaat praktis dalam mendukung peningkatan keterampilan *free throw*, meskipun pembelajaran konvensional juga

menghasilkan peningkatan yang signifikan. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa video tutorial lebih tepat diposisikan sebagai media yang melengkapi demonstrasi dan latihan langsung, bukan sebagai pengganti peran guru dalam pembelajaran PJOK. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hakim & Basuki, 2023) yang menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan hasil belajar teknik bola basket dibandingkan metode pembelajaran konvensional.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Jannah et al., 2024) yang menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *free throw* dapat dicapai melalui perlakuan yang terencana dan berkesinambungan. Selain itu, penelitian (Artika et al., 2022) menyimpulkan bahwa media video tutorial layak digunakan dalam pembelajaran teknik dasar *shooting* bola basket karena mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan media berbasis video merupakan salah satu alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan olahraga, khususnya pada materi teknik dasar bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan terdahulu, dapat dipahami bahwa penggunaan media video tutorial tidak hanya membantu siswa memahami teknik *free throw*, tetapi juga memberikan model gerakan yang dapat diamati secara jelas dan berulang sebelum siswa melakukan praktik. Proses tersebut mendukung pembelajaran melalui pengamatan dan memberikan informasi visual yang dapat digunakan siswa sebagai acuan dalam memperbaiki gerakan. Pada saat yang sama, peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa demonstrasi guru dan latihan langsung tetap memiliki peran penting dalam pembelajaran keterampilan olahraga. Oleh karena itu, media video tutorial dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media pembelajaran PJOK yang melengkapi praktik langsung, khususnya pada materi *free throw* bola basket.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video tutorial berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *free throw* bola basket pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata kelompok eksperimen dari 6,52 pada *pretest* menjadi 9,48 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 2,968. Sementara itu, kelompok kontrol juga mengalami peningkatan dari 6,94 menjadi 9,42 dengan selisih sebesar 2,484. Hasil uji Paired Sample t-Test pada kedua kelompok menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis alternatif (H_1) diterima. Peningkatan pada kelompok eksperimen yang menggunakan media video tutorial lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan pembelajaran konvensional.

Dalam konteks penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta, penggunaan media video tutorial memberikan peningkatan yang lebih besar terhadap kemampuan *free throw* dibandingkan pembelajaran konvensional. Media video tutorial membantu siswa memahami teknik gerakan secara visual dan sistematis, mulai dari sikap awal, posisi tangan dan siku, teknik pelepasan bola, arah tembakan, hingga *follow-through*, sehingga dapat mendukung proses pembelajaran keterampilan *free throw*. Temuan ini terbatas pada

karakteristik subjek penelitian yang berjumlah 62 siswa dan pelaksanaan perlakuan selama 8 pertemuan dengan frekuensi 2 kali per minggu dan durasi 30 menit setiap pertemuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan pada siswa dengan jenjang pendidikan, karakteristik sekolah, atau durasi pembelajaran yang berbeda.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel yang berjudul "Pengaruh Penggunaan Media Video Tutorial Terhadap Pembelajaran *Free Throw* Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Purwakarta" merupakan hasil penelitian asli dan belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah lain maupun dipresentasikan dalam forum ilmiah manapun. Artikel ini juga bukan merupakan hasil plagiarisme atau jiplakan dari karya orang lain. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Rahmat Iqbal, S.Pd., M.Pd. dan Dr. Dhika Bayu Mahardhika, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama proses penelitian dan penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kepala Sekolah dan seluruh guru serta siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Purwakarta yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adii, Y., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan Bola Basket: Sebuah Tinjauan Konseptual Singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 277–282. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/16468>
- Ahmad, N., Zoki, A., & Puspitaningsari, M. (2025). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Peserta Didik di SMP Negeri 3 Peterongan. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 140-146. <https://jurnal.stkippgritrenggalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/1098>
- Asmara, K. A., Imron, F., & Prabowo, R. A. (2026). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Shooting Interval dan Continue Terhadap Ketepatan Shooting (*Free Throw*) Bola Basket pada Siswa Putri Ekstrakurikuler. *Jurnal Kreatif Olahraga*, 4(1), 22-34. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JKO/article/view/6918>
- Artika, I. K. G. W., Darmayasa, I. P., & Dartini, N. P. D. S. (2022). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Materi Teknik Dasar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 156–161. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/43109>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fadilah, A., Nurzakiah, K. R., Kanya, N. A., Hidayat, S. P., & Setiawan, U. (2023). Pengertian Media, Tujuan, Fungsi, Manfaat dan Urgensi Media Pembelajaran. *Journal of Student Research*, 1(2).1-17. <https://scientivapress.org/index.php/jsr/article/view/938>
- Falliandre, R., Setiawan, Y., Yenes, R., & Mariati, S. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jumpshoot dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Gladiator*, 5(9), 1874-1882.

<http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/2241>

- Hakim, R., & Basuki, S. (2023). Pemanfaatan Audio Visual dalam Pembelajaran Keterampilan Bola Basket Utilization of Audio Visual in Learning Basketball Skills. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 107–118. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/16454>
- Han, Y., Syed Ali, S. K. Bin, & Ji, L. (2022). Use of Observational Learning to Promote Motor Skill Learning in Physical Education: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph191610109>
- Hasyim, & Harliawan, M. (2024). Analisis Keterampilan Shooting Three Point terhadap Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 8 Makassar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 12078–12084. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/14213>
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis Biomekanika Free Throw Basket Sesuai Kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210–219. <https://jurnal.uny.ac.id/index.php/jolahragaa/article/view/40360>
- Jannah, M., Muhtar, T., & Rahman, A. A. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Kelas VI. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 15190–15199. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/14832>
- Kholili, K., Fatmawati, R. A., & Farisi, S. Al. (2025). Analisis Jenis-Jenis Media Pembelajaran di Sekolah Dasar Negeri 09 Sungai Ambawang. *Journal of Educational Research and Development*, 1(3), 148–158. <https://limm-pub.id/index.php/cognitivism/article/view/156>
- Kurnia, R. H., Rahmat, I., & Mahardhika, D. (2022). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 532–539. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2700>
- Kurniawan, A. W., & Puspitaningtyas, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan I). Pandiva Buku.
- Kurniawan, C., Fardiansyah, A., Putra, E. Y. A. N., Al Zikri, W. F., & Yulianingtyas, E. (2026). Pengaruh Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Motorik dan Karakter Peserta Didik Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 660–671. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/38850>
- Lailli, A. N., Birzah, E. Q. F., Yulianingsih, Y., Bilqis, M., Azhar, K., & Kusumaningrum, H. (2026). Analisis Karakteristik Media Pembelajaran Digital Melalui Perspektif Prinsip Multimedia Mayer dan Cognitive Load Theory. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2), 976–989. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/view/9635>
- Möding, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education a systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(3), 447–460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
- Nayeri, N. D., Noodeh, F. A., Nia, H. S., Yaghoobzadeh, A., Allen, K. A., & Goudarzian, H.

- (2023). Statistical Procedures Used in Pretest-Posttest Control Group Design : A Review of Papers in Five Iranian Journals. *Acta Medica Iranica*, 61(10), 584–591. <https://acta.tums.ac.ir/index.php/acta/article/view/9909>
- Putri, N. K. K. S., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Integrasi Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Bola Basket pada Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 754-761. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/1050>
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting Free Throw) dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/1907154>
- Sena, A. A. N. A. P., & Hita, I. P. A. D. (2026). Analisis Komprehensif Perkembangan Bola Basket : Tinjauan Pembelajaran, Teknik Biomekanika, Kebugaran Jasmani, Teknologi dan Sistem Pembinaan di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 4(2), 163–167. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/1386>
- Wahyudi, W., Rohmah, H., Ilmi, S. A. B., & Lilawati, E. (2024). Implementasi Pengembangan Media Audio Visual Kinemaster dalam Meningkatkan Efektivitas Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Al-I'dadiyyah. *Al-Furqan : Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 3(6), 2787–2809. <https://publisherqu.com/index.php/Al-Furqan/article/view/1607>