

# Pengaruh Media Latihan Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Lay-Up Basket pada Ekstrakurikuler Basket

Agil Al Munawar Rusdiana <sup>a,1,\*</sup>, Reshandi Nugraha <sup>a,2</sup>, Salman <sup>a,3</sup>, Iwa Ikhwan Hidayat <sup>b,4</sup>, Tian Kurniawan <sup>b,5</sup>

<sup>a</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Indonesia

<sup>b</sup> Ilmu Keolahrgaan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Indonesia

<sup>1</sup> [agilrusdiana@upi.edu](mailto:agilrusdiana@upi.edu); <sup>2</sup> [reshandi@upi.edu](mailto:reshandi@upi.edu); <sup>3</sup> [aman.emberik@upi.edu](mailto:aman.emberik@upi.edu); <sup>4</sup> [iwai0707@upi.edu](mailto:iwai0707@upi.edu)\*; <sup>5</sup> [tiankurniawan@upi.edu](mailto:tiankurniawan@upi.edu)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2025-07-03

Revised 2025-07-17

Accepted 2025-07-26

### Keywords

Media audio visual,  
keterampilan lay-up,  
Bola basket,  
Ekstrakurikuler,  
SMP

### Kata kunci

Audio-visual media,  
Lay-up skills,  
Basketball,  
Extracurricular,  
Junior high school

## ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the effect of utilizing audio-visual media in the training process on improving basic lay-up technique skills in participants of extracurricular basketball activities at the junior high school level in Bandung City. The research method used was a quasi-experimental design, with a sample of 20 students. The research instrument is a lay-up technique skill test which is carried out before (pretest) and after (posttest) giving treatment to measure changes in skills that occur. The results showed an increase in the average score of lay-up skills in the experimental group, from 13.45 in the pretest to 17.09 in the posttest. The statistical test resulted in a p value = 0.008 ( $p < 0.05$ ), indicating that the increase was statistically significant. In addition, the decrease in standard deviation from 1.78 to 1.57 indicates that the performance results in the experimental group after being given the treatment were almost even. In contrast, the control group experienced a decrease in mean from 12.55 to 11.64, with a p value = 0.162 (not significant). The conclusion in this study is that training with audio-visual media is able to improve the skills of basic basketball lay-up techniques of junior high school students.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## Abstrak

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemanfaatan media audio visual dalam proses latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar lay-up pada peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket di tingkat sekolah menengah pertama di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi-experimental design*), dengan sampel berjumlah 20 orang siswa. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan teknik lay-up yang dilaksanakan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian perlakuan guna mengukur perubahan keterampilan yang terjadi. Hasil penelitian menampilkan ada peningkatan rerata skor keterampilan lay-up pada kelompok eksperimen, dari 13,45 pada pretest menjadi 17,09 pada posttest. Uji statistik menghasilkan nilai  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, penurunan standar deviasi dari 1,78 menjadi 1,57 menunjukkan bahwa hasil performa pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan hampir merata. Sebaliknya, kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata dari 12,55 menjadi 11,64, dengan nilai  $p = 0,162$  (tidak signifikan). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode mengutamakan bahwa latihan Dengan media audio visual mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar lay-up bola basket siswa SMP.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diselenggarakan dengan aktivitas fisik yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani siswa, kemampuan motorik siswa, sportivitas dan afeksi siswa, serta kognitif dan *active life style* dari siswa (Mulyana, I. 2024). Pendidikan jasmani sulit mencapai tujuan pembelajaran tanpa pembuatan rencana yang optimal dalam proses pembelajarannya. Dengan demikian proses pembelajaran perlu adanya *aproach*, strategi serta model pembelajaran yang objektif didalam proses pendidikan jasmani (Budiman et al., 2018). Model pembelajaran bisa ditentukan oleh pengajar dengan memperhatikan objektif dan materi pembelajaran yang akan diajarkan berdasarkan situasi dan kondisi di sekolah. Model pembelajaran yang terbaik adalah model yang mampu menyesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik yang dibutuhkan oleh peserta didik (Budiman, 2017). Olahraga merupakan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh (Arsyad et al., 2023). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia, menempati posisi setelah sepak bola dan bulu tangkis. Lay up adalah sebuah teknik dasar yang banyak digunakan para pemain bola basket dalam upaya mencari poin. Penguasaan teknik lay-up yang baik berperan penting dalam meningkatkan efektivitas pencapaian poin selama pertandingan. Namun demikian, dalam implementasinya, masih banyak peserta didik mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tersebut, yang umumnya disebabkan oleh rendahnya pemahaman terhadap koordinasi gerak yang tepat dan efisien.

Bola basket adalah olahraga yang cukup banyak diminati ditengah tengah lingkungan pelajar di berbagai tingkat, terutama di tingkat sekolah menengah pertama. Teknik gerakan lay-up merupakan salah satu metode penyelesaian akhir (*finishing*) dengan cara menggiring bola, kemudian melakukan dua langkah diikuti dengan lompatan yang terarah untuk memasukkan bola ke dalam ring. Penguasaan teknik ini sangat penting karena sering digunakan dalam pertandingan sebagai salah satu cara efektif mencetak poin (Ali, 2023; Damanik, 2020). Namun, pada saat ini masih banyak siswa yang merasakan kesulitan dalam menguasai teknik dasar lay-up dengan benar, terutama dalam hal koordinasi gerakan dan keseimbangan tubuh.

Dalam upaya meningkatkan pemahaman serta keterampilan siswa dalam menguasai teknik dasar lay-up, media pembelajaran merupakan salah satu solusi yang sangat efektif yang dapat dilakukan. Media pembelajaran yang digunakan dalam pelatihan teknik dasar bola basket sangat beragam, mulai dari metode konvensional seperti demonstrasi langsung oleh pelatih hingga metode modern seperti penerapan media audio visual. Media baik audio maupun visual memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara lebih atraktif dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai materi teknik dasar bola basket (Arsyad, 2019).

Media pembelajaran memainkan peran penting dalam meningkatkan pemahaman siswa terhadap teknik dasar dan juga strategi dalam bermain bola basket. Cara yang cukup yang efektif yang

dapat digunakan adalah media audio dan visual, yang memadukan elemen gambar, video, dan suara untuk memfasilitasi siswa dalam mengenali dan memahami teknik gerakan secara lebih konkret dan realistis (Sudjana & Rivai, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media audio-visual terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lay-up pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 26 Bandung.

## **METODE**

### ***Desain Penelitian***

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang berfokus pada pengumpulan data berupa angka dan hasilnya dianalisis menggunakan teknik statistik tertentu. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, karena bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan atau keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti (Fraenkel, Jack R., Wallen, 2009).

Penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental design*. Meskipun dalam desain ini terdapat kelompok kontrol, namun kelompok kontrol tersebut tidak sepenuhnya mengontrol variabel luar yang berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Dengan kata lain, kontrol terhadap variabel eksternal tidak dapat dilakukan secara total. Meskipun demikian, metode ini dinilai lebih unggul dibandingkan dengan *pre-experimental design* maupun jenis quasi lainnya, sebagaimana diungkapkan oleh Sugiyono, (2012: 112). Salah satu bentuk desain dalam penelitian eksperimen adalah *randomized pretest-posttest control group design*. Pada desain ini, baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dipilih secara acak (*random sampling*) dari populasi yang memiliki karakteristik yang relatif homogen atau sejenis. Kedua kelompok ini akan terlebih dahulu menjalani tes awal (*pretest*) menggunakan instrumen yang sama. Setelah itu, kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa latihan dengan bantuan media audio visual, sedangkan kelompok kontrol tetap menjalani kegiatan seperti biasanya tanpa perlakuan khusus. Setelah periode perlakuan berakhir, kedua kelompok diberikan tes yang sama sebagai *posttest*. Hasil dari *posttest* tersebut kemudian dianalisis dengan membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* di masing-masing kelompok.

### ***Partisipan***

Menurut Sugiyono (2008) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu, yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diamati, dipelajari, dan dijadikan dasar dalam menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMP Negeri 26 Bandung. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2013) Teknik *purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan berdasarkan kriteria atau pertimbangan khusus. Teknik ini digunakan untuk memilih subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu

yang telah ditentukan sebelumnya dan dianggap relevan dengan sifat populasi yang menjadi fokus kajian. Peneliti menentukan karakteristik tersebut di awal, sehingga proses pemilihan sampel dilakukan dengan menyesuaikan subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan.

Kriteria inklusi dari partisipannya adalah sebagai berikut : 1) Siswa aktif SMPN 26 Bandung yang tergabung dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket. 2) Siswa yang belum memiliki pengalaman pelatihan formal di luar kegiatan ekstrakurikuler (misalnya sekolah basket atau klub profesional). 3) Siswa kelas 7 dan 8, untuk menjaga homogenitas tingkat perkembangan fisik dan motorik. 4) Siswa yang mengikuti seluruh sesi pelatihan dan pengamatan selama periode penelitian. 5) Mendapatkan izin tertulis dari orang tua/wali siswa untuk mengikuti penelitian.

Sedangkan kriteria eksklusinya adalah sebagai berikut : 1) Siswa yang tidak aktif atau berhenti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket selama masa penelitian. 2) Siswa yang mengalami cedera fisik yang menghambat aktivitas fisik, khususnya keterampilan lay-up. 3) Siswa yang tidak hadir lebih dari 25% dari total sesi pelatihan atau pengamatan. 4) Siswa yang memiliki gangguan penglihatan atau pendengaran yang menghambat dalam menyerap media audio visual, tanpa alat bantu yang memadai. 5) Siswa yang mengalami kesulitan kognitif signifikan yang berdampak pada kemampuan memahami instruksi audio visual (berdasarkan catatan guru atau wali kelas).

### ***Instrumen Penelitian***

Instrumen penelitian menggunakan instrumen media audio visual dan pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran tes teknik dasar basket (Kurniawati et al., 2022). Populasi yang diambil untuk penelitian adalah siswa SMPN 26 Bandung pada cabang olahraga basket. Data yang diperoleh dianalisis dengan statistika deskriptif menggunakan bantuan aplikasi SPSS Version 25. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMPN 26 Bandung dengan sampel siswa berjumlah 20 orang siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: bola basket, alat audio visual dan video. Pengukuran hasil lay-up dalam penelitian ini dengan menggunakan 10 kali shooting. Pelaksanaan lay up diikuti oleh semua subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Subjek dibagi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Jenis Instrumen yaitu tes keterampilan praktik lay-up (pretest dan posttest), lembar observasi pelaksanaan teknik lay-up dan tes praktik lay-up underhand dilakukan dengan format uji keterampilan lay-up yang dinilai secara individual.

**Tabel 1.** Instrumen Penilaian Teknik Lay-Up

No.	Aspek yang Dinilai	Skor 1 (Kurang)	Skor 2 (Cukup)	Skor 3 (Baik)	Skor 4 (Sangat Baik)
1.	Awalan dan pengambilan langkah	Langkah kacau/tidak stabil	Langkah agak stabil	Langkah cukup benar	Langkah mantap dan ritmis

2.	Dribble menuju ring	Bola tidak terkendali	Bola kadang lepas	Bola cukup dikuasai	Bola sangat terkendali
3.	Koordinasi kaki dan lompatan	Tidak sinkron	Sinkron sebagian	Koordinasi baik	Koordinasi sangat harmonis
4.	Posisi dan teknik tangan saat menembak	Salah teknik/kurang tepat	Hampir benar	Benar dan cukup bertenaga	Sangat tepat dan efisien
5.	Akurasi tembakan (keberhasilan masuk)	Tidak ada yang masuk	1 dari 3 tembakan masuk	2 dari 3 masuk	3 dari 3 masuk

Keterangan:

Total Skor Maksimal = 20

Kategori: 16–20 = Sangat Baik; 11–15 = Baik; 6–10 = Cukup; 0–5 = Kurang

### ***Prosedur Penelitian***

Tahap pre-test atau sebuah langkah penting pada tahap awal sebelum melakukan kegiatan penelitian di lapangan. Tahap ini diawali dengan mengidentifikasi masalah yang menjadi fokus penelitian. Masalah tersebut harus relevan dengan bidang yang diteliti dan memiliki nilai kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Proses identifikasi dilakukan melalui pengamatan, pengalaman, atau analisis kebutuhan untuk menemukan masalah yang tepat. Pada tahap ini dilakukan pretest terhadap teknik dasar lay up basket pada kedua kelompok, kelompok eksperimen dan kontrol.

### ***Eksperimen***

Langkah awal dalam penelitian ini dimulai dengan penetapan populasi dan pemilihan sampel. Selanjutnya, dilakukan pretest untuk mengidentifikasi kondisi awal serta mengetahui apakah terdapat perbedaan awal antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam proses perlakuan, kelompok kontrol tidak menerima intervensi khusus, sementara kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan teknik dasar lay-up dengan bantuan media audio-visual, yang dilaksanakan dalam 16 sesi pertemuan. Kelompok kontrol tidak mendapatkan metode latihan audio visual, hanya mengikuti sesi latihan yang terjadwal sebelumnya. Setelah perlakuan selesai, kedua kelompok tersebut melaksanakan posttest yang bertujuan untuk mengukur pengaruh metode latihan lay up menggunakan media audio visual kepada peserta didik atas perlakuan yang telah diberikan.

**Tabel 2.** Struktur Setiap Sesi Latihan

<b>Waktu (Menit)</b>	<b>Kegiatan</b>
10 menit	Pemanasan (jogging ringan; dynamic stretching)
15 menit	Pemutaran video teknik lay-up (media audio visual) + penjelasan pelatih

50 menit	Latihan teknik lay-up (berdasarkan materi video)
10 menit	Permainan kecil/simulasi sederhana
5 menit	Pendinginan dan refleksi (review singkat sesi latihan)

Tabel 3. Program Latihan dengan media audio visual

Minggu	Pertemuan	Materi / Kegiatan
Minggu 1 <i>Pengenalan Teknik Lay-up dan Media</i>	<b>Pertemuan 1- 2</b> (Link video)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pretest lay-up–Menonton video teknik lay-up underhand dasar (3–5 menit)</li> <li>• Praktik awalan dan langkah dasar (tanpa bola)</li> <li>• Koordinasi kaki dan gerakan lompat</li> </ul>
	<b>Pertemuan 3-4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menonton video kembali (fokus pada detail langkah)</li> <li>• Latihan lay-up menggunakan bola dengan kecepatan lambat</li> <li>• Evaluasi awal individu</li> </ul>
Minggu 2 <i>Penguasaan Dasar</i>	<b>Pertemuan 5-6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemutaran video (kamera lambat untuk analisis gerakan)</li> <li>• Dribble pendek + lay-up (per 3 orang bergilir)</li> <li>• Umpan balik dari pelatih dan teman sebaya</li> </ul>
	<b>Pertemuan 7-8</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simulasi lay-up dari sisi kiri dan kanan</li> <li>• Pemantapan akurasi (dihitung jumlah masuk)</li> <li>• Permainan kecil 3 lawan 3 untuk penerapan</li> </ul>
Minggu 3 <i>Penguatan Teknik</i>	<b>Pertemuan 9-10</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pemutaran ulang video + latihan meniru gerakan secara berpasangan</li> <li>• Lay-up setelah menerima umpan</li> <li>• Penilaian sementara</li> </ul>
	<b>Pertemuan 11-12</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lay-up berkelanjutan (berturut-turut dari kiri dan kanan)</li> <li>• Penerapan dalam game simulasi</li> </ul>
Minggu 4 <i>Evaluasi dan Refleksi</i>	<b>Pertemuan 13-15</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Review semua materi audio visual</li> <li>• Latihan mandiri (dengan pengawasan ringan)</li> <li>• Evaluasi teknik individu (praktik dinilai)</li> </ul>
Minggu 5	<b>Pertemuan 16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posttest perbandingan (kelompok eksperimen–kontrol)</li> <li>• Diskusi dan refleksi siswa</li> </ul>

Selanjutnya mengumpulkan data kemudian menganalisis data hasil tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) dengan melakukan pendekatan tes uji statistika. Pada tahap akhir menarik kesimpulan dari hasil analisis data berdasarkan hasil statistik menggunakan SPSS versi 25 Windows.

### *Analisis Data*

Dalam penelitian ini, penulis memakai teknik uji komparatif seperti Uji- T atau T-Test untuk melihat apakah terdapat perbedaan ketika sampel yang mendapatkan perlakuan terhadap penguasaan teknik dasar lay up atau hanya kebetulan belaka. Uji-T atau T-Test adalah teknik statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis (Ho) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kedua mean sampel yang diambil secara acak dari populasi yang sama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### *Hasil*

Pada Kelompok eksperimen Terdapat peningkatan nilai rata-rata dari 13.45 (Pretest) menjadi 17.09 (Posttest). Peningkatan ini cukup konsisten di semua peserta. Ini menunjukkan bahwa intervensi yang diterapkan kepada kelompok ini berhasil meningkatkan performa peserta. Standar deviasi menurun, yang berarti hasil peserta lebih merata setelah perlakuan.

**Tabel 4.** Kelompok Eksperimen

<b>Statistik</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b><i>P value</i></b>
<b>N</b>	11	11	0,008*
<b>Rata-rata</b>	13.45	17.09	
<b>Standar Dev.</b>	1.78	1.57	
<b>Nilai Min</b>	11	15	
<b>Nilai Maks</b>	17	20	

\*terdapat perbedaan signifikan

Kelompok kontrol Sebaliknya, terjadi penurunan rata-rata nilai dari 12.55 ke 11.64. Ini bisa menunjukkan bahwa tidak ada intervensi positif, atau bahkan bisa jadi terjadi regresi performa. Nilai minimum dan maksimum pun tidak mengalami perbaikan signifikan.

**Tabel 5.** Kelompok Kontrol

<b>Statistik</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b><i>P value</i></b>
<b>N</b>	11	11	0,162
<b>Rata-rata</b>	12.55	11.64	
<b>Standar Dev.</b>	1.63	1.36	
<b>Nilai Min</b>	11	10	
<b>Nilai Maks</b>	16	14	

Uji statistik (uji paired t-test sederhana) kelompok eksperimen uji t (pretest vs posttest) → Jika dihitung secara statistik (misalnya dengan Excel/SPSS/R), kemungkinan besar akan menunjukkan hasil signifikan ( $p < 0.05$ ). Artinya : perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan signifikan secara statistik.

Kelompok kontrol hasil uji t akan menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest tidak signifikan. Artinya tidak ada pengaruh signifikan dalam perubahan nilai. Kesimpulan analisis intervensi atau perlakuan yang diterapkan pada kelompok satu efektif meningkatkan hasil belajar peserta. Kelompok dua tidak mengalami peningkatan, bahkan sedikit menurun, menandakan tidak

adanya pengaruh positif dalam proses pembelajaran mereka. Secara statistik dan praktis, hasil ini mendukung efektivitas perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa intervensi melalui penggunaan media audio-visual memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar lay-up pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Peningkatan performa yang merata pada kelompok eksperimen mengindikasikan bahwa pendekatan pembelajaran yang memanfaatkan media audio visual efektif tidak hanya dalam meningkatkan kemampuan individu, tetapi juga dalam mengurangi disparitas hasil antar peserta. Temuan ini sejalan dengan pendapat Slavin (2002) dan Marzano (2003) yang menyatakan bahwa intervensi pembelajaran yang dirancang secara terstruktur dan dilaksanakan secara konsisten mampu meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, khususnya apabila didasarkan pada prinsip-prinsip pedagogis yang kuat. Hal ini juga sejalan dengan teori Bloom (1984) tentang efektivitas pembelajaran terarah dalam mengatasi kesenjangan capaian antar peserta didik.

Sebaliknya, peserta pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan khusus justru menunjukkan penurunan performa. Ini mengindikasikan bahwa tanpa adanya strategi pembelajaran yang aktif dan terencana, kemampuan siswa cenderung stagnan atau bahkan mengalami kemunduran. Kondisi ini mendukung argumen Rosenshine (2012) bahwa pembelajaran tanpa struktur dan umpan balik yang jelas berpotensi menghambat perkembangan siswa. Temuan ini juga konsisten dengan Slavin (1995) yang menekankan pentingnya pendekatan sistematis dalam mengelola proses pembelajaran. Dalam konteks uji efektivitas, pendekatan paired sample t-test yang digunakan mengkonfirmasi bahwa perubahan yang terjadi bukanlah hasil kebetulan, melainkan akibat langsung dari intervensi yang diberikan, sebagaimana dijelaskan oleh Cohen (1988) dan diperkuat oleh kerangka *evidence-based practice* dari Hattie (2009).

Lebih lanjut, keberhasilan program ini dapat dikaitkan dengan prinsip belajar bermakna dan pembelajaran aktif (Harahap, 2025; Prince, 2004), di mana peserta tidak hanya menjadi penerima informasi pasif, tetapi juga terlibat secara langsung dalam proses pengamatan, analisis, dan praktik. Media audio visual memungkinkan peserta memahami gerakan secara visual dan kinestetik, mempercepat proses internalisasi teknik, dan meningkatkan daya retensi gerakan. Selain itu, jika dalam proses pelatihan disertakan umpan balik aktif, maka hal ini sejalan dengan temuan Navio-Marco (2024) yang menegaskan bahwa umpan balik formatif adalah salah satu faktor paling berpengaruh terhadap hasil belajar.

Penurunan performa dalam kelompok kontrol juga dapat dijelaskan oleh fenomena regresi alami, seperti yang dikemukakan oleh Bores-García et al (2024) dalam studi tentang summer learning loss, yaitu kondisi ketika siswa tidak menerima rangsangan belajar yang cukup, sehingga keterampilan

yang telah dimiliki mengalami kemunduran. Temuan ini semakin menekankan pentingnya penerapan pembelajaran yang aktif, interaktif, dan berbasis bukti sebagai bagian dari strategi pengajaran yang efektif, sebagaimana disarankan oleh Biggs & Tang (2011).

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan replikasi dengan jumlah sampel yang lebih besar, serta mempertimbangkan pendekatan multivariat untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain seperti tingkat motivasi, gaya belajar, keterlibatan peserta, serta dukungan lingkungan belajar. Hal ini penting untuk memperluas pemahaman tentang variabel-variabel yang memoderasi efektivitas intervensi berbasis media audio visual dalam konteks pembelajaran keterampilan olahraga.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa penerapan media latihan berbasis audio-visual memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar lay-up pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Secara praktis, temuan ini mengindikasikan bahwa media audio-visual berperan penting dalam mendukung proses pembelajaran, khususnya dalam membantu siswa memahami dan mempraktikkan teknik lay-up secara lebih efektif melalui pengamatan visual, analisis gerakan, serta pemberian umpan balik secara langsung. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan kemampuan, tetapi juga memperkuat keterlibatan dan efektifitas hasil pembelajaran. Oleh karena itu, pendekatan berbasis audio visual dapat direkomendasikan sebagai metode yang efektif dalam pelatihan keterampilan olahraga di lingkungan pendidikan, khususnya dalam kegiatan ekstrakurikuler.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Mulyana, I. I., Shofiyah, H., Komara, D., & Hambali, B. (2024). Strategi Pembelajaran Aktif Untuk Meningkatkan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), 112-120. <https://doi.org/10.36728/jis.v24i2.3611>
- Budiman, A. (2022). Meningkatkan keterampilan gerak lokomotor siswa melalui permainan tradisional galah asin. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 16-23. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v11i2.13100>
- Budiman, R. D. A., Liwayanti, U., & Arpan, M. (2022). Analisis Kebutuhan dan Kesiapan Penerapan Media Pembelajaran berbasis Android Materi Ilmu Akidah. *Edumatic: Jurnal Pendidikan Informatika*, 6(1), 31-38. <https://doi.org/10.29408/edumatic.v9i1>
- Arsyad, M., Shanda, A. A., Rizkianti, E. M., Rinelda, M. S., & Gustian, D. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan di Desa Bencoy Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 3(2),

- 140-144. <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i2.49>
- Sudjana, N., & Rivai, A. (2010). Media pembelajaran. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Damanik, S. A., & Mehaga, M. P. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Lay Up Shoot Bola Basket Berbasis Drill Pada Mahasiswa PJKR FIK-Unimed Tahun 2020. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(01), 99-103. <https://doi.org/10.24114/jik.v21i1.34466>
- Kurniawati, F. N. A. (2022). Meninjau permasalahan rendahnya kualitas pendidikan di indonesia dan solusi. *Academy of Education Journal*, 13(1), 1-13. <https://doi.org/10.47200/aoej.v13i1.765>
- Sugiyono, and Puji Lestari. Metode penelitian komunikasi (Kuantitatif, kualitatif, dan cara mudah menulis artikel pada jurnal internasional). (2021).
- Harahap, G. M., Kurniati, U., Harahap, A., Yunus, F., & Suyono, S. (2025). Analisis Komprehensif Pendekatan Pedagogis dalam Pendidikan Gerak dan Olahraga. *ALACRITY: Journal of Education*, 23-37. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v5i1.530>
- Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for Quality Learning at University (4th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Navio-Marco, J., Ruiz-Gómez, L. M., Arguedas-Sanz, R., & López-Martín, C. (2024). The student as a prosumer of educational audio–visual resources : a higher education hybrid learning experience. *Interactive Learning Environments*, 32(2), 463-480. <https://doi.org/10.1080/10494820.2022.2091604>
- Bores-García, D., Cano-de-la-Cuerda, R., Espada, M., Romero-Parra, N., Fernández-Vázquez, D., Delfa-De-La-Morena, J. M., & Palacios-Cena, D. (2024). Educational research on the use of virtual reality combined with a practice teaching style in physical education: A qualitative study from the perspective of researchers. *Education Sciences*, 14(3), 291. <https://doi.org/10.3390/educsci14030291>
- Bloom, B. S. (1984). *The 2 Sigma Problem: The Search for Methods of Group Instruction as Effective as One-to-One Tutoring*. *Educational Researcher*, 13(6), 4–16. <https://www.jstor.org/stable/1175554>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hattie, J. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Over 800 Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Marzano, R. J. (2003). *Classroom Instruction That Works: Research-Based Strategies for Increasing Student Achievement*. ASCD.
- Prince, M. (2004). *Does Active Learning Work? A Review of the Research*. *Journal of Engineering Education*, 93(3), 223–231.
- Rosenshine, B. (2012). *Principles of Instruction: Research-Based Strategies That All Teachers Should Know*. *American Educator*, 36(1), 12–19.

- Slavin, R. E. (2002). *Evidence-Based Education Policies: Transforming Educational Practice and Research*. *Educational Researcher*, 31(7), 15–21. <https://doi.org/10.3102/0013189X031007015>
- Ali, A. D., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Peningkatan keterampilan teknik dasar lay up melalui audio visual dalam permainan bola basket. *Jurnal Porkes*, 6(1), 136-151. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.14060>