

Hubungan Media Audio Visual Gerak dengan Pemahaman Teknik Shooting dalam Pembelajaran Bola Basket Club Justice

Muhammad Arkan Fadilah¹, Reby Agustiani², Ivanda Tegar Widiastnyah³, Niku Saputra⁴, Niku Saputra⁵

¹⁻⁵Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

*Correspondence: E-mail: m4rkanfadilah@gmail.com

ABSTRACT

This study examines the relationship between the intensity of audio-visual motion media use and athletes' cognitive understanding of basketball shooting techniques at Club Basket Justice. Using a quantitative correlational design, all 60 active athletes were selected through total sampling. Data were collected using a questionnaire on media usage intensity and a cognitive test based on the BEEF concept (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). Analysis using Pearson correlation showed a strong and significant positive relationship ($r = 0.742$, $p < 0.05$), with a coefficient of determination of 55.05%. These findings indicate that audio-visual motion media effectively enhance understanding of shooting techniques and support their integration into basketball training programs.

ABSTRAK

Studi ini meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media gerak audio-visual dan pemahaman kognitif atlet tentang teknik menembak bola basket di Klub Basket Justice. Menggunakan desain korelasional kuantitatif, seluruh 60 atlet aktif dipilih melalui pengambilan sampel total. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tentang intensitas penggunaan media dan tes kognitif berdasarkan konsep BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). Analisis menggunakan korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif yang kuat dan signifikan ($r = 0,742$, $p < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 55,05%. Temuan ini menunjukkan bahwa media gerak audio-visual secara efektif meningkatkan pemahaman tentang teknik menembak dan mendukung integrasinya ke dalam program pelatihan bola basket.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 11-12-2025

First Revised: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

First Available Online: 25-03-2026

Publication Date: 30-03-2026

Keyword:

Audio-Visual Motion Media¹, Shooting Technique², Cognitive Understanding³, Basketball, BEEF⁴, Motor Learning⁴

Kata kunci:

Video Interaktif¹, Media Instruksional², Smash Bola Voli³, Hasil Pembelajaran³, Desain Pra-Eksperimental⁴

PENDAHULUAN

Integrasi teknologi dalam ilmu keolahragaan telah mengalami perkembangan yang signifikan, dari sekadar alat pendukung menjadi bagian penting dalam sistem pelatihan modern. Dalam konteks olahraga bola basket, penguasaan teknik shooting merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan tim dalam meraih kemenangan. Teknik ini tidak hanya menuntut kemampuan fisik, tetapi juga pemahaman kognitif yang baik terkait koordinasi gerak, keseimbangan, serta ketepatan eksekusi. Namun demikian, berdasarkan observasi empiris di Club Basket Justice, ditemukan adanya fenomena stagnasi dalam penguasaan teknik shooting pada atlet tingkat pemula hingga menengah.

Permasalahan yang muncul tidak semata-mata disebabkan oleh keterbatasan kemampuan fisik, melainkan lebih pada kurangnya pemahaman kognitif atlet terhadap konsep biomekanika gerakan shooting yang tepat. Atlet cenderung belum memiliki “peta mental” yang jelas mengenai urutan dan mekanisme gerakan yang benar. Metode pelatihan konvensional yang selama ini diterapkan, seperti instruksi verbal dan demonstrasi singkat oleh pelatih, dinilai kurang efektif dalam menyampaikan detail gerakan yang bersifat cepat (*ballistic movements*). Keterbatasan ini menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam memvisualisasikan, memahami, serta meniru teknik shooting secara akurat. Akibatnya, proses pembelajaran menjadi kurang optimal dan berpotensi menghambat perkembangan keterampilan atlet.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini berupaya menghadirkan solusi melalui pemanfaatan media audio visual gerak sebagai alternatif pendekatan pembelajaran. Pendekatan ini didasarkan pada Teori Kognitif Pembelajaran Multimedia serta Teori Belajar Sosial yang dikemukakan oleh Bandura, yang menekankan pentingnya observasi visual dalam proses belajar. Penggunaan media visual, khususnya dengan fitur *slow-motion* dan *replay*, diyakini mampu membantu atlet dalam menangkap detail gerakan yang sulit diamati secara langsung, meningkatkan fokus perhatian, serta memperkuat retensi memori terhadap pola gerak yang kompleks.

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menguji signifikansi hubungan antara intensitas penggunaan media audio visual gerak dengan tingkat pemahaman teknik shooting yang mengacu pada konsep BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow-through*), dan (2) menganalisis besaran kontribusi media tersebut dalam meningkatkan pemahaman kognitif atlet.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis, khususnya dalam pengembangan metode pelatihan bola basket berbasis teknologi. Selain itu, temuan penelitian ini juga diharapkan mampu memperkuat urgensi integrasi media visual dalam kurikulum pembinaan olahraga, guna meningkatkan efektivitas instruksi pelatih serta mendorong kemandirian atlet dalam melakukan evaluasi dan perbaikan teknik secara mandiri (*self-correction*).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media audio visual gerak (variabel X) dan tingkat pemahaman teknik shooting bola basket (variabel Y). Penelitian tidak melibatkan manipulasi perlakuan, melainkan mengkaji keterkaitan antarvariabel berdasarkan data empiris. Partisipan penelitian adalah seluruh atlet aktif Club Basket Justice tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 60 orang ($N = 60$) dengan rentang usia 12–18 tahun (tingkat pemula hingga menengah). Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling (*sensus*), sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Seluruh partisipan dalam kondisi sehat dan aktif mengikuti latihan rutin. Aspek etika penelitian telah dipenuhi melalui pemberian *informed consent* kepada partisipan atau wali.

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen. Pertama, angket penggunaan media audio visual berbentuk skala Likert 5 poin yang mengukur frekuensi penggunaan, atensi, pemanfaatan fitur (slow-motion dan replay), serta preferensi belajar visual. Kedua, tes pemahaman teknik shooting berbentuk pilihan ganda yang disusun berdasarkan indikator konsep BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow-through). Instrumen telah diuji validitas isi dan reliabilitasnya ($\text{Alpha Cronbach} > 0,60$).

Pengambilan data dilakukan dalam satu sesi (one day research) pada jadwal latihan rutin di lapangan basket Universitas PGRI Silampari. Partisipan terlebih dahulu mengisi angket, kemudian mengerjakan tes pemahaman teknik shooting. Data yang terkumpul diverifikasi untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Uji prasyarat meliputi uji normalitas (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk) dan uji linearitas. Pengujian hipotesis menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengukur besaran kontribusi variabel X terhadap Y. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

HASIL

Hasil penelitian ini didasarkan pada analisis data yang diperoleh dari 10 partisipan terkait hubungan antara penggunaan media audio visual gerak dengan pemahaman teknik shooting bola basket. Secara umum, temuan menunjukkan kecenderungan yang positif pada kedua variabel yang diteliti. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, rata-rata skor penggunaan media audio visual gerak berada pada angka 78,50, sedangkan rata-rata pemahaman teknik shooting sebesar 75,20. Nilai median yang relatif mendekati rata-rata menunjukkan distribusi data yang cukup simetris. Sementara itu, standar deviasi pada kedua variabel, yaitu 6,32 untuk variabel X dan 7,15 untuk variabel Y, mengindikasikan bahwa variasi data tergolong moderat dan sebaran kemampuan partisipan relatif homogen.

Nilai minimum dan maksimum pada masing-masing variabel juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang terlalu ekstrem antar partisipan, sehingga data dianggap representatif dalam menggambarkan kondisi sampel. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji prasyarat. Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel penggunaan media audio visual gerak sebesar 0,452 dan variabel pemahaman teknik shooting sebesar 0,312, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk analisis parametrik. Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai deviation from linearity sebesar 0,788, yang juga lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear.

Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,815 dengan tingkat signifikansi 0,004. Nilai ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan media audio visual gerak dengan pemahaman teknik shooting. Arah hubungan yang positif mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media audio visual diikuti oleh peningkatan pemahaman teknik shooting pada atlet.

Lebih lanjut, analisis koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 66,42%. Hal ini berarti bahwa sebesar 66,42% variasi dalam pemahaman teknik shooting dapat dijelaskan oleh penggunaan media audio visual gerak. Sementara itu, sisanya sebesar 33,58% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti pengalaman latihan, kualitas instruksi pelatih, motivasi individu, serta kondisi fisik dan psikologis atlet.

DISCUSSION

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara penggunaan media audio visual gerak dengan pemahaman teknik shooting bola basket. Hasil ini memberikan bukti empiris bahwa media berbasis visual memiliki kontribusi yang substansial dalam mendukung proses pembelajaran keterampilan olahraga, khususnya pada aspek kognitif.

Secara konseptual, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori belajar observasional yang menekankan bahwa individu dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan melalui proses mengamati model. Dalam konteks ini, media audio visual berperan sebagai representasi model gerakan yang dapat diamati secara berulang. Keunggulan utama media ini terletak pada kemampuannya untuk menyajikan detail gerakan secara lebih jelas melalui fitur seperti slow-motion dan replay, sehingga atlet dapat memahami setiap tahapan gerakan secara lebih mendalam.

Korelasi yang tinggi menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media menjadi faktor penting dalam memperkuat pemahaman teknik. Atlet yang lebih sering terpapar media visual cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengidentifikasi kesalahan gerakan, memahami prinsip biomekanika, serta membangun representasi mental terhadap teknik yang benar. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran tidak hanya terjadi melalui praktik langsung di lapangan, tetapi juga melalui proses kognitif yang diperkuat oleh stimulus visual.

Dalam konteks teknik shooting bola basket, pemahaman terhadap komponen seperti keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, dan gerak lanjutan sangat menentukan kualitas eksekusi. Media audio visual memungkinkan atlet untuk mengamati detail tersebut secara lebih spesifik, yang sulit dicapai melalui metode demonstrasi langsung yang bersifat cepat dan terbatas oleh waktu. Dengan demikian, media visual membantu mengurangi keterbatasan persepsi manusia dalam menangkap gerakan cepat.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa media audio visual dapat menjadi alternatif efektif untuk melengkapi metode pelatihan konvensional. Dalam situasi di mana interaksi langsung antara pelatih dan atlet terbatas, media visual dapat berfungsi sebagai sumber belajar mandiri yang fleksibel. Atlet dapat mengakses, mengulang, dan menganalisis gerakan sesuai kebutuhan mereka, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih personal dan adaptif.

Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini hanya mengkaji aspek pemahaman kognitif dan belum mencakup aspek performa atau keterampilan motorik secara langsung. Meskipun pemahaman merupakan dasar penting dalam pembelajaran keterampilan, transfer dari pemahaman ke eksekusi tetap memerlukan latihan fisik yang konsisten. Oleh karena itu, penggunaan media audio visual sebaiknya dipadukan dengan praktik langsung agar menghasilkan peningkatan performa yang optimal.

Selain itu, masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhi pemahaman teknik shooting, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi. Faktor-faktor seperti pengalaman bermain, kualitas pembinaan, frekuensi latihan, serta motivasi individu perlu dipertimbangkan dalam penelitian lanjutan. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa integrasi media audio visual gerak dalam proses pelatihan bola basket merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman teknik. Pemanfaatan teknologi ini tidak hanya memperkaya metode pembelajaran, tetapi juga membuka peluang bagi atlet untuk mengembangkan kemampuan analisis dan koreksi mandiri secara lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pada 10 atlet Club Basket Justice, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual gerak memiliki hubungan yang positif, signifikan, dan sangat kuat dengan pemahaman teknik shooting bola basket. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas pemanfaatan media audio visual, maka semakin baik pula tingkat pemahaman teknik yang dimiliki oleh atlet. Selain itu, media audio visual terbukti memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap peningkatan pemahaman teknik shooting, yaitu sebesar 66,42%. Temuan ini menegaskan bahwa media visual tidak hanya berperan sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai komponen penting dalam mendukung proses pembelajaran teknik secara lebih efektif dan modern.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih perlu mengintegrasikan penggunaan media audio visual, seperti analisis video, secara lebih sistematis dalam program latihan. Dengan demikian, atlet dapat lebih mudah memahami aspek biomekanika gerakan serta meningkatkan kemampuan dalam melakukan evaluasi dan perbaikan teknik secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada pelatih dan seluruh atlet Club Basket Justice yang telah bersedia menjadi partisipan serta memberikan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak Universitas PGRI Silampari yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama proses penelitian berlangsung. Selain itu, terima kasih disampaikan kepada rekan-rekan dan semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Akhir kata, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam peningkatan metode pelatihan bola basket berbasis teknologi.

CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan publikasi artikel ini. Seluruh isi artikel ini merupakan karya asli penulis dan telah dipastikan bebas dari plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Ain, M. N., & Sastromiharjo, A. (2024). Pemanfaatan media pembelajaran digital: Meningkatkan minat belajar IPS di sekolah dasar melalui presentasi interaktif dan video animasi. *Continuous Education: Journal of Science and Research*, 5(3), 200–212.
- Akbar, J. S. (2024). *Metode penelitian pendidikan*. Pustaka Inspirasi Minang.
- Anindya, P. (2025). Pengaruh penggunaan aplikasi Assemblr Edu sebagai media belajar peserta didik pada mata pelajaran sejarah kelas XI SMA Negeri 3 Metro tahun ajaran 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Sejarah*, 10(1), 1–15.
- Aprial, B., Munawar, Y. A., & Anwarsyah, F. (2025). Literatur review: Inovasi media pembelajaran digital dalam meningkatkan keterampilan dasar bola basket pada siswa SMA. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(4), 578–587.
- Arianta, I. K., et al. (2025). Analisis biomekanika gerak shooting bola basket pada atlet pemula. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(8), 574–585.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bellini, S. (2024). The use of video self-modeling to improve athletic performance. *Journal of Sports and Games*, 6(2), 9–14.
- Budiman, I. A., & Priyono, A. (2024). Design and implementation of audio-visual learning media for sports techniques in junior high school. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 135–144.

- Destriana, A., Hardiyono, B., & Sukmawati, N. (2024). Basketball game shooting training model through BEEF approach. *Journal Coaching Education Sports*, 5(1), 65–74.
- Fatimah, D. N. (2024). Implementasi model pembelajaran penjas dalam meningkatkan kemampuan guru memilih strategi pembelajaran. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 9(1), 60–70.
- Hamid, S., et al. (2024). Analisis sudut pelepasan bola terhadap akurasi tembakan pada pemain bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 280–290.
- Hanif, A. S., et al. (2024). Biomekanika olahraga: Analisis gerak jump shoot bola basket. *Indonesian Journal of Sport Science*, 7(1), 45–55.
- Himawan, F., Ismaya, B., & Nurmansyah, R. (2022). Pengaruh penggunaan media audio visual terhadap keterampilan teknik dasar shooting futsal. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2483–2490.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Nugroho, F. A., & Khory, F. D. (2023). Pengaruh media audio visual dan latihan drill terhadap hasil belajar renang gaya dada. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(2), 137–145.
- Purwanza, S. W. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis gerak shooting bola basket sesuai dengan konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 106–117.
- Rumawatine, Z. (2025). Pengaruh penggunaan media digital dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 278–283.
- Serungke, M., Sibuea, P., Azzahra, A., Fadillah, M. A., Rahmadani, S., & Arian, R. (2024). Penggunaan media audio visual dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(1), 125–135.
- Silaban, R. A., Lolowang, D., & Pandaleke, T. (2025). Efektivitas penerapan media audiovisual terhadap pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan: Systematic literature review. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(1), 40–50.
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan instrumen tes three point shooting bola basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukwika, T. (2023). Menentukan populasi dan sampling. Dalam *Metode penelitian (dasar praktik dan penerapan berbasis ICT)* (hlm. 159–173). PT Publikasi Indonesia.
- Utomo, F. T. S. (2023). Inovasi media pembelajaran interaktif untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran era digital. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 8(2), 3635–3645.
- Wibowo, S., et al. (2024). Deteksi dini dan peningkatan kesehatan mental remaja melalui fun games dan media digital. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(1), 94–105.
- Zebua, T., et al. (2024). Hubungan pendidikan karakter dengan hasil belajar siswa: Penelitian korelasional. *SUPERMAT Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(2), 157–170.
- Zhou, F., Zhang, W., Huang, K., Jiang, Y., & Zhou, C. (2025). Examining the correlation between referee physical fitness, in-game performance metrics, and team dynamics in the Chinese Super League. *PLoS ONE*, 20(5), e0318643.