


Survei Keterampilan Terhadap Latihan Metode Demonstrasi dan Video Tutorial pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kutowinangun

Muhammad Miladi Naqwa¹ *, Khotibul Umam²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jln. Kutoarjo KM.05, Jatisari, Kebumen, Jawa Tengah, 54317, Indonesia

E-mail: miladinaqwa2@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 10 Juni 2026

Revised: 19 Juni 2026

Accepted: 29 Juni 2026

Kata Kunci

Metode demonstrasi, video tutorial, keterampilan teknik dasar, bola basket.

Keywords

Demonstration method, video tutorial, basic technical skills, basketball.



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran keterampilan teknik dasar bola basket atlet setelah mengikuti metode demonstrasi dan video tutorial, mengetahui perbandingan keterampilan teknik dasar bola basket antara kedua metode berdasarkan hasil survei atlet, serta mengidentifikasi metode yang lebih dominan menurut perspektif atlet dalam mendukung penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif yang dilaksanakan di GOR SMA Negeri 1 Kutowinangun, Kabupaten Kebumen. Subjek penelitian adalah seluruh atlet tim bola basket putra SMA Negeri 1 Kutowinangun yang berjumlah 10 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyusunan instrumen berupa angket yang memuat pernyataan mengenai keterampilan teknik dasar bola basket berdasarkan metode demonstrasi dan video tutorial, kemudian disebarkan secara daring melalui Google Form kepada seluruh responden. Instrumen penelitian diuji menggunakan uji validitas dan reliabilitas, dan juga diolah menggunakan skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode demonstrasi memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,5 dengan persentase 87,5% (kategori sangat baik), sedangkan metode video tutorial memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,7 dengan persentase 67,5% (kategori baik). Hasil perbandingan menunjukkan bahwa metode demonstrasi lebih unggul dibandingkan metode video tutorial sehingga dinilai lebih efektif dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket menurut perspektif atlet.

This study aims to assess athletes' basic basketball technical skills following the use of demonstration and video tutorial methods, compare the skills associated with both methods based on athlete survey results, and identify which method—from the athletes' perspective—is more effective in supporting the mastery of basic basketball techniques. This field study employed a quantitative approach and was conducted at the SMA Negeri 1 Kutowinangun sports hall in Kebumen Regency. The research subjects consisted of the entire 10-member boys' basketball team from SMA Negeri 1 Kutowinangun. Data collection involved the creation of a questionnaire containing statements regarding basic basketball technical skills in the context of the demonstration and video tutorial methods; this was distributed online via Google Forms to all respondents. The research instrument underwent validity and reliability testing, and the data were analyzed using a Likert scale. The results indicate that the demonstration method achieved an average score of 3.5 (87.5%, categorized as "very good"), while the video tutorial method achieved an average score of 2.7 (67.5%, categorized as "good"). The comparison reveals that the demonstration method outperformed the video tutorial method, making it more effective for mastering basic basketball techniques from the athletes' perspective.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite Muhammad Miladi Naqwa et al (2026) Survei Keterampilan Terhadap Latihan Metode Demonstrasi dan Video Tutorial pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Kutowinangun <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i4.6598>

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga tim yang memadukan aktivitas aerobik dan anaerobik (Malik & Rubiana, 2019 dalam Kong, Qi, & Shi, 2015). Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu, di mana setiap regu terdiri atas 12 orang pemain, baik putra maupun putri. Dari jumlah tersebut, lima orang berperan sebagai pemain inti yang bermain di lapangan, sedangkan tujuh orang lainnya berfungsi sebagai pemain cadangan (Aidi *et al.*, 2023). Permainan ini merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan menggunakan tangan, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin serta mencegah lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri. Permainan ini menuntut intensitas gerak yang tinggi, seperti berlari, berhenti secara tiba-tiba, serta berpindah arah dengan cepat sesuai situasi permainan. Tingginya tuntutan aktivitas tersebut menjadikan penguasaan keterampilan teknik dasar sebagai aspek yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan atlet selama pertandingan.

Teknik dasar dalam permainan bola basket meliputi memasukkan bola ke dalam keranjang (*shooting*), melempar atau mengoper bola (*passing*), dan menggiring bola (*dribbling*) (Selan *et al.*, 2023). Keterampilan bermain bola basket akan berkembang dengan baik apabila pemain menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Dalam permainan bola basket, penguasaan keterampilan dasar perlu mendapat perhatian khusus karena berpengaruh besar terhadap keberhasilan tim dalam pertandingan (Nugroho & Yuliandra, 2021). Sebaliknya, rendahnya penguasaan teknik dasar dapat menghambat penerapan taktik permainan dan menurunkan performa atlet maupun tim secara keseluruhan.

Meskipun teknik dasar memiliki peran yang sangat penting, pada kenyataannya masih banyak atlet yang belum menguasai teknik dasar bola basket secara optimal. Salah satu faktor yang diduga memengaruhi kondisi tersebut adalah metode latihan yang digunakan dalam proses pembelajaran dan pelatihan. Pemilihan metode yang kurang sesuai dapat menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam memahami dan mempraktikkan gerakan yang benar sehingga proses peningkatan keterampilan menjadi kurang maksimal (Oki *et al.*, 2023).

Salah satu metode yang sering digunakan dalam pembelajaran olahraga adalah metode demonstrasi. Metode demonstrasi merupakan metode pembelajaran yang dilakukan dengan cara memperagakan cara kerja, penggunaan alat, serta urutan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun dengan bantuan media pembelajaran yang sesuai dengan materi (Jamil, 2013 dalam Hafriardi, 2018). Melalui demonstrasi, atlet memperoleh contoh gerakan secara nyata yang dapat membantu meningkatkan pemahaman dan ketepatan pelaksanaan teknik. Namun, dalam praktiknya tidak semua pelatih mampu mendemonstrasikan seluruh gerakan dengan baik karena keterbatasan kondisi fisik, waktu, maupun kompleksitas materi yang diajarkan.

Perkembangan teknologi pembelajaran menghadirkan alternatif berupa penggunaan video tutorial sebagai media latihan. Video tutorial menawarkan fleksibilitas dalam proses belajar, memungkinkan atlet mengakses materi dengan cara yang lebih menarik dan interaktif. Dengan memanfaatkan teknologi modern dan pendekatan kreatif, video tutorial dapat meningkatkan minat belajar atlet sekaligus memotivasi mereka untuk mempelajari materi lebih mendalam (Andrian *et al.*, 2023). Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa media audiovisual mampu meningkatkan efektivitas pembelajaran keterampilan gerak karena memberikan kombinasi informasi visual dan auditori secara bersamaan.

Meskipun metode demonstrasi dan video tutorial sama-sama bertujuan meningkatkan penguasaan keterampilan olahraga, karakteristik keduanya berbeda. Metode demonstrasi menekankan interaksi langsung antara pelatih dan atlet, sedangkan video tutorial memberikan fleksibilitas serta kesempatan belajar mandiri yang lebih besar. Perbedaan karakteristik tersebut menimbulkan pertanyaan mengenai metode mana yang lebih efektif dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran keterampilan teknik dasar bola basket atlet setelah mengikuti metode demonstrasi dan video tutorial. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbandingan keterampilan teknik dasar bola basket antara kedua metode tersebut berdasarkan hasil survei atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan metode yang

lebih dominan menurut perspektif atlet dalam mendukung penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket serta menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih metode latihan yang efektif.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang dalam pelaksanaannya banyak menggunakan data berbentuk angka, mulai dari tahap pengumpulan data, proses analisis, hingga penarikan kesimpulan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran keterampilan teknik dasar bola basket atlet setelah mengikuti metode demonstrasi dan video tutorial, mengetahui perbandingan keterampilan teknik dasar bola basket antara kedua metode berdasarkan hasil survei atlet, serta mengidentifikasi metode yang lebih dominan menurut perspektif atlet dalam mendukung penguasaan keterampilan teknik dasar bola basket.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di GOR SMA Negeri 1 Kutowinangun, Kabupaten Kebumen. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian dengan tujuan penelitian, yaitu mengkaji keterampilan teknik dasar bola basket pada atlet tim bola basket putra. Pengambilan data dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 dengan menyesuaikan jadwal kegiatan sekolah serta ketersediaan sarana dan prasarana yang mendukung pelaksanaan penelitian.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tim bola basket putra SMA Negeri 1 Kutowinangun yang berjumlah 10 orang. Seluruh atlet tersebut dijadikan sumber data dalam penelitian karena dianggap memiliki informasi yang dibutuhkan terkait penggunaan metode demonstrasi dan video tutorial. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan seluruh anggota tim bola basket sebagai subjek penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data diawali dengan penyusunan instrumen berupa angket yang memuat pernyataan mengenai keterampilan teknik dasar bola basket berdasarkan metode demonstrasi dan video tutorial. Angket (kuesioner) merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang lebih efisien bila peneliti telah mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden (Tumurang, 2024). Penyebaran angket dilakukan secara daring melalui Google Form kepada seluruh responden. Penggunaan Google Form bertujuan untuk mempermudah proses pengumpulan data, meningkatkan efisiensi waktu, serta memastikan responden dapat mengisi angket secara mandiri. Responden mengisi angket berdasarkan pengalaman dan persepsi mereka terhadap metode latihan yang digunakan. Data yang terkumpul kemudian diolah, dianalisis, dan diinterpretasikan untuk memperoleh gambaran mengenai keterampilan teknik dasar bola basket berdasarkan metode demonstrasi dan video tutorial.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif. Dalam analisis kuantitatif deskriptif, data yang telah diperoleh diolah dan disusun untuk kemudian ditarik kesimpulan guna memberikan gambaran atau informasi mengenai kondisi yang diteliti. Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan data secara jelas melalui penyajian yang sistematis. Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk mengidentifikasi serta menjelaskan permasalahan dalam penelitian secara akurat, runtut, dan berdasarkan fakta-fakta yang diperoleh di lapangan (Soesana *et al.*, 2023).

1. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan rumus:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dan skor total

N = jumlah responden

X = skor item yang diuji

Y = skor total

$\sum XY$ = jumlah hasil perkalian skor item dan skor total

$\sum X$ = jumlah skor item

$\sum Y$ = jumlah skor total

$\sum X^2$ = jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = jumlah kuadrat skor total

Kriteria pengujian yaitu apabila nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka butir pernyataan dinyatakan valid, sedangkan apabila $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ maka butir pernyataan dinyatakan tidak valid.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas instrumen dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan rumus:

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = koefisien reliabilitas instrumen

k = jumlah butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians setiap butir

σ_t^2 = varians total

Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas memenuhi kriteria yang ditetapkan.

2. Analisis Data Angket

Data penelitian diperoleh dari hasil pengisian angket oleh responden. Data tersebut diolah menggunakan skala likert, yaitu skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert (1932). Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap atau pendapat seseorang atau kelompok mengenai sebuah peristiwa atau fenomena sosial. Skala likert mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Setiap pernyataan dalam angket diberikan skor sesuai dengan tingkat persetujuan responden, yaitu: sangat setuju (5), setuju (4), netral (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1) (Syofian *et al.*, 2015).

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Menghitung skor total setiap item dengan rumus:

$$\text{Skor Total} = \sum (f \times x)$$

Keterangan:

f = frekuensi jawaban

x = skor jawaban

b. Menghitung nilai rata-rata (mean) menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

\bar{X} = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah skor

N = jumlah responden

Hasil perhitungan tersebut kemudian dikategorikan ke dalam kriteria penilaian skala Likert sebagai berikut:

Sangat Efektif = Skor 4

Efektif = Skor 3

Kurang Efektif = Skor 2

Sangat Tidak Efektif = Skor 1

Untuk mengetahui tingkat pencapaian hasil, skor yang diperoleh diubah ke dalam bentuk persentase.

c. Menghitung Presentase

$$P = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Hasil persentase kemudian dikategorikan berdasarkan kriteria interpretasi skala Likert sebagai berikut:

Interval Penilaian :

Indeks 0% – 19,99% : Sangat Tidak Baik

Indeks 20% – 39,99% : Tidak Baik

Indeks 40% – 59,99% : Kurang Baik

Indeks 60% – 79,99% : Baik

Indeks 80% – 100% : Sangat Baik

Hasil analisis digunakan untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan teknik dasar bola basket serta membandingkan kecenderungan hasil yang diperoleh melalui metode demonstrasi dan video tutorial pada atlet tim bola basket putra SMA Negeri 1 Kutowinangun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data penelitian diperoleh dari 10 atlet tim bola basket putra SMA Negeri 1 Kutowinangun yang menjadi responden penelitian. Instrumen penelitian berupa angket yang terdiri atas tujuh indikator pada variabel metode demonstrasi (D1–D7) dan tujuh indikator pada variabel video tutorial (V1–V7). Seluruh angket yang dibagikan berhasil dikembalikan sehingga tingkat pengembalian angket mencapai 100%. Data yang terkumpul kemudian dianalisis melalui uji validitas, uji reliabilitas, dan analisis deskriptif untuk menggambarkan perspektif atlet terhadap kedua metode latihan tersebut.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Metode Latihan Demonstrasi

No	Nama Responden	D1	D2	D3	D4	D5		D6	D7	Total
1	Anjanu Furqon	3	3	3	3	4		3	3	22
2	Muhamad Yasa Afandi	4	4	4	4	4		4	4	28
3	Felix Adrian Manafe	4	3	4	3	3		4	4	25
4	Danu Hermansyah	4	4	3	4	4		4	4	27
5	Fathan Mubina	3	4	4	3	4		4	4	26
6	Mukhammad Golib Amar	4	4	4	4	4		4	4	28
7	Luthfi Hakim	4	4	4	4	4		4	4	28
8	Antiko Rahman	4	4	3	3	3		3	3	23
9	Surya Faharya Syahputra	3	3	4	3	3		4	4	24
10	Muhammad Wildan Muzakky	2	2	2	2	2		2	2	14

Tabel 2. Hasil Analisis Data Metode Latihan Video Tutorial

No	Nama Responden	V1	V2	V3		V4	V5	V6	V7	Total
1	Anjanu Furqon	2	2	2		2	2	2	2	14
2	Muhamad Yasa Afandi	2	3	2		3	3	2	3	18
3	Felix Adrian Manafe	2	2	3		2	2	2	2	15
4	Danu Hermansyah	3	2	3		3	3	2	3	19
5	Fathan Mubina	3	3	3		4	3	3	3	22
6	Mukhammad Golib Amar	3	3	3		3	3	3	3	21
7	Luthfi Hakim	2	2	2		2	2	2	2	14
8	Antiko Rahman	3	3	3		3	3	3	3	21
9	Surya Faharya Syahputra	2	3	2		3	2	2	3	17
10	Muhammad Wildan Muzakky	4	4	4		4	4	4	4	28

Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan program SPSS for windows version 25.0.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Variabel Demonstrasi

VARIABEL DEMONSTRASI				
Butir	r tabel	r hitung	Signifikansi	Keterangan
1	0.6319	0.827	0.003	Valid
2	0.6319	0.864	0.001	Valid
3	0.6319	0.827	0.003	Valid
4	0.6319	0.905	0.000	Valid
5	0.6319	0.827	0.003	Valid
6	0.6319	0.929	0.000	Valid
7	0.6319	0.929	0.000	Valid

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada variabel demonstrasi memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,6319) dan nilai signifikansi $<$ 0,05. Oleh karena itu, seluruh item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Variabel Video Tutorial

VARIABEL VIDEO TUTORIAL				
Butir	r tabel	r hitung	Signifikansi	Keterangan
1	0.6319	0.939	0.000	Valid
2	0.6319	0.863	0.001	Valid
3	0.6319	0.825	0.003	Valid
4	0.6319	0.900	0.000	Valid
5	0.6319	0.939	0.000	Valid
6	0.6319	0.925	0.000	Valid
7	0.6319	0.925	0.000	Valid

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel video tutorial memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai r hitung $>$ r tabel (0,6319) dan nilai signifikansi $<$ 0,05. Oleh karena itu, seluruh item dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan test-retest Cronbach's Alpha dengan bantuan program SPSS for windows version 25.0.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

No	Variabel	r_{kritis}	Cronbach's Alpha	Keterangan
1	Demonstrasi	0,60	0,948	Reliabel
2	Video Tutorial	0,60	0,962	Reliabel

Sumber: Data Primer Diolah, 2026

Tabel 6. Statistik Reliabilitas Variabel Demonstrasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.948	7

Tabel 7. Statistik Reliabilitas Variabel Video Tutorial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.962	7

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi dengan nilai Cronbach's Alpha di atas 0,60. Oleh karena itu, instrumen pada variabel demonstrasi dan video tutorial dinyatakan reliabel dan dapat digunakan dalam penelitian.

Perspektif Atlet terhadap Metode Demonstrasi

Hasil analisis data pada variabel metode demonstrasi berdasarkan indikator D1 sampai D7 disajikan pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Analisis Metode Demonstrasi.

Indikator	Mean	Presentase %	Kategori
D1	3.5	87.5	Sangat Baik
D2	3.5	87.5	Sangat Baik
D3	3.5	87.5	Sangat Baik
D4	3.3	82.5	Sangat Baik
D5	3.5	87.5	Sangat Baik
D6	3.6	90	Sangat Baik
D7	3.6	90	Sangat Baik
Rata-rata	3.5	87.5	Sangat Baik

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8. variabel metode demonstrasi memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,5 dengan persentase 87,5%, sehingga termasuk dalam kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode demonstrasi dipersepsikan positif oleh atlet dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket.

Perspektif Atlet Terhadap Video Tutorial

Hasil analisis data pada variabel metode video tutorial berdasarkan indikator V1 sampai V7 disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Analisis Video Tutorial

Indikator	Mean	Presentase %	Kategori
V1	2.6	65	Baik
V2	2.7	67.5	Baik
V3	2.7	67.5	Baik
V4	2.9	72.5	Baik
V5	2.7	67.5	Baik
V6	2.5	62.5	Baik
V7	2.8	70	Baik
Rata-rata	2.7	67.5	Baik

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 9. variabel video tutorial memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,7 dengan persentase 67,5%, sehingga termasuk dalam kategori baik. Hasil ini menunjukkan bahwa metode video tutorial dipersepsikan baik oleh atlet dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket.

Perbandingan Perspektif Atlet Terhadap Metode Demonstrasi dan Video Tutorial

Untuk mengetahui perbedaan perspektif atlet terhadap metode demonstrasi dan video tutorial, dilakukan analisis perbandingan berdasarkan nilai rata-rata dan persentase masing-masing metode. Hasil perbandingan kedua metode tersebut disajikan pada Tabel 10.

Tabel 10. Perbandingan Metode Demonstrasi dan Video Tutorial

Metode	Mean	Persentase	Kategori
Demonstrasi	3.5	87.5	Sangat Baik
Video Tutorial	2.7	67.5	Baik

Berdasarkan Tabel 10. metode demonstrasi memperoleh hasil yang lebih tinggi dibandingkan metode video tutorial, dengan nilai rata-rata 3,5 (87,5%) dan kategori sangat baik. Sementara itu, metode video tutorial memperoleh nilai rata-rata 2,7 (67,5%) dan kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa metode demonstrasi lebih dominan dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket pada atlet.

Pembahasan

Hasil data yang telah diuraikan merupakan hasil pengisian instrumen angket, kemudian dijadikan sebagai instrumen penelitian yang kemudian diisi oleh semua atlet sebagai responden penelitian. Uji instrument yang dilakukan pada penelitian ini yaitu, uji validitas dan uji reliabilitas. Uji validitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menilai ketepatan dan kelayakan suatu instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang diteliti. Instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki tingkat validitas yang tinggi, sehingga mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, instrumen yang valid layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian (Dewangga & Fitroni, 2019).

Analisis validitas data dilakukan dengan menggunakan *inter-item correlations*, yaitu dengan mengorelasikan skor pada setiap butir pernyataan dengan skor total instrumen menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson*. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui nilai koefisien validitas masing-masing butir instrumen yang telah disusun, sehingga dapat diketahui tingkat kelayakannya sebagai alat ukur dalam penelitian (Iqroni, 2017). Data yang diperoleh dari setiap butir tes diuji validitasnya dengan menggunakan bantuan program komputer *SPSS for windows version 25.0*.

Hasil uji validitas didapatkan nilai r_{hitung} . Hasil dari r_{hitung} kemudian dibandingkan dengan nilai r_{tabel} . Hasil uji validitas untuk angket atau kuesioner penelitian menunjukkan semua pertanyaan valid jika memiliki nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Hasil uji validitas pada variabel demonstrasi dan variable video tutorial menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan memiliki nilai r_{hitung} yang lebih besar daripada r_{tabel} (0,6319) dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh butir pernyataan pada kedua variable dinyatakan valid. Instrumen dapat dikatakan valid apabila memiliki tingkat validitas yang tinggi, sehingga mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, instrumen yang digunakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data karena telah mampu mengukur aspek yang diteliti secara tepat (Dewangga & Fitroni, 2019).

Kemudian dilakukan uji reliabilitas pada variable demonstrasi dan variable video tutorial. Uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan keandalan suatu instrumen penelitian. Instrumen yang reliabel dapat menghasilkan data yang stabil dan konsisten ketika digunakan dalam kondisi yang relatif sama. Oleh karena itu, instrumen yang memiliki tingkat reliabilitas yang baik dapat dipercaya dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian (Dewangga & Fitroni, 2019).

Terdiri atas beberapa metode, di antaranya *test-retest reliability*, *equivalent-form reliability*, *split-half reliability*, *Kuder-Richardson* (KR-20 dan KR-21), serta *Cronbach's Alpha* (Ahmad et al, 2020 dalam Amalia et al., 2022). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha karena instrumen yang digunakan memiliki lebih dari satu kemungkinan jawaban benar, seperti instrumen berbentuk angket. Uji reliabilitas yang baik umumnya memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,6 atau lebih. Tingkat keandalan atau ukuran instrumen dapat diketahui melalui nilai Cronbach's Alpha, di mana nilai 0,9 menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik (Taherdoost, 2018 dalam Amalia et al., 2022).

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini dinyatakan reliabel karena nilai Cronbach's Alpha masing-masing variabel lebih besar dari 0,60. Variabel demonstrasi memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,948, sedangkan variabel video tutorial sebesar 0,962. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang sangat baik. Hal ini ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha yang memenuhi kriteria reliabilitas serta mengindikasikan bahwa jawaban responden terhadap setiap butir pertanyaan relatif stabil dan dapat dipercaya, sehingga instrumen layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Hasil analisis data penelitian perspektif atlet terhadap metode demonstrasi bahwa metode tersebut memperoleh nilai rata-rata sebesar 3,5 dengan persentase 87,5% yang termasuk kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa atlet memberikan penilaian yang sangat positif terhadap penerapan metode demonstrasi dalam proses latihan bola basket. Metode demonstrasi dianggap efektif dalam membantu atlet memahami teknik dasar maupun strategi permainan, karena pelatih memberikan contoh gerakan secara langsung sehingga lebih mudah diamati dan ditiru oleh atlet. Selain itu, metode ini juga mempermudah atlet dalam mengikuti instruksi pelatih karena setiap gerakan dijelaskan dan diperagakan secara nyata di lapangan. Dengan adanya interaksi langsung antara pelatih dan atlet, kesalahan dalam melakukan teknik dapat segera dikoreksi, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan keterampilan bermain bola basket.

Sedangkan hasil analisis data penelitian perspektif atlet terhadap metode video tutorial menunjukkan bahwa metode tersebut memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,7 dengan persentase 67,5% yang termasuk dalam kategori baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa video tutorial belum sepenuhnya mampu menggantikan latihan langsung di lapangan. Sebagian atlet masih lebih mudah memahami gerakan melalui penjelasan serta demonstrasi langsung dari pelatih dibandingkan melalui media video.

Kemudian, terdapat perbandingan hasil analisis data metode demonstrasi dan video tutorial dapat diketahui bahwa metode demonstrasi memperoleh nilai rata-rata lebih tinggi dibandingkan video tutorial. Hal ini menunjukkan bahwa atlet lebih menyukai latihan yang dilakukan secara langsung melalui demonstrasi pelatih dibandingkan pembelajaran melalui video tutorial. Metode demonstrasi dianggap lebih efektif karena memberikan interaksi langsung antara pelatih dan atlet sehingga kesalahan gerakan dapat segera diperbaiki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar bola basket atlet setelah mengikuti metode demonstrasi dan video tutorial menunjukkan hasil yang berbeda, di mana kedua metode sama-sama memberikan kontribusi dalam peningkatan pemahaman dan keterampilan atlet. Hasil perbandingan menunjukkan bahwa metode demonstrasi memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan video tutorial, baik dari segi rata-rata maupun persentase, sehingga metode demonstrasi lebih dominan dalam mendukung penguasaan teknik dasar bola basket. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menurut perspektif atlet, metode demonstrasi lebih efektif dan lebih disukai dalam membantu meningkatkan keterampilan teknik dasar bola basket karena memberikan contoh gerakan secara langsung, lebih mudah dipahami, serta memungkinkan adanya koreksi langsung dari pelatih.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian serta penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Bapak Khotibul Umam, M.Pd selaku dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan yang diberikan selama proses penelitian dan penulisan artikel. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen atas dukungan akademik yang diberikan, kepada SMA Negeri 1 Kutowinangun yang telah memberikan izin penelitian, kepada Bapak Hussein Bawafie, S.Pd selaku pelatih tim bola basket yang telah membantu dan memfasilitasi pelaksanaan penelitian, serta kepada seluruh atlet tim bola basket putra SMA Negeri 1 Kutowinangun yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Adii, Y., Wandik, Y., Fariz, M., & Putra, P. (2023). Permainan Bola Basket: Sebuah Tinjauan Konseptual Singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277–282.
- Amalia, R. N., Dianingati, R. S., & Annisaa, E. (2022). Pengaruh Jumlah Responden Terhadap Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi. *Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9–15.
- Andrian, P. D. P., Sudatha, I. G. W., & Suartama, I. K. (2023). Video Tutorial Materi Shooting Bola Basket Untuk Mendukung Blended Learning. *Jurnal Teknologi Pembelajaran Indonesia*, 13(2), 147–158. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_tp/article/view/2573
- Dewangga, R. F., & Fitroni, H. (2019). Pemahaman Peraturan Fouls Permainan Bola Basket Melalui Aplikasi Jagel.id Pada Tim Putra Bola Basket. *Universitas Negeri Surabaya*.
- Hafridarli, H. (2018). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Demonstrasi pada Permainan Bola Basket di Sekolah Dasar. *Gelombang Olahraga*, 1(2), 84–95.
- Iqroni, D. (2017). Model Tes Keterampilan Dasar dan Kondisi Fisik Untuk Mengidentifikasi Bakat Calon Atlet Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 142–150.
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84.

- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education*, 2(1), 34–42.
- Oki, C., Zulrafla, Kamarudin, & Ahmad, R. (2023). Sosialisasi Teknik Dasar Bola Basket Pada Siswa Ektrakurikuler Bola Basket SD Al Azhar 37 Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(6), 1277–1284.
- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74–82.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Syofian, S., Setyaningsih, T., Syamsiah, N., Informatika, T., Teknik, F., & Persada, U. D. (2015). *Otomatisasi metode penelitian skala likert berbasis web*. November, 1–8.
- Tumurang, M. (2024). *Metodologi Penelitian*.