Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 14917-14923

Media Audio Visual: Apakah Memiliki Pengaruh Terhadap Hasil *Shooting Free Throw* Bola Basket?

Septadi Hanif Pambayu[1], I Putu Agus Dharma Hita[2], Zahirotul Farida[3], Oktavian Arianto[4]
[1,34]Universitas Safin Pati
[2]Universitas Pendidikan Ganesha
Corresponding Author: Septadi Hanif Pambayu, E-Mail: septadi_hanif@usp.ac.id

ABSTRAK

Shooting free throw dalam permainan bola basket merupakan salah satu faktor penting yang harus dikuasi seorang pemain sebagai salah satu cara untuk mencapai kemenangan dalam sebuah pertandingan. Penelitian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh media audio visual dalam meningkatkan hasil *shooting free throw* permainan bola basket. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest one group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Safin Pati. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil dari penelitian ini yaitu rata-rata skor dari *shooting free throw* saat *pretest* yaitu 4 dan *posttest* 7 dengan selisih peningkatan yaitu 3 serta didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,050 yang berarti pengujian terhadap hipotesis dari penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan jika media audi visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

Kata Kunci: audio visual, shooting, free throw, bola basket

ABSTRACT

Shooting free throw in basketball is one of the important factors that an athlete must master as a way to achieve victory in a game. The purpose of this study is to investigate the effect of audio-visual media on improving the result of shooting free throw in basketball. This research is an experimental study with a pretest-posttest one group design. The sample in this study is 16 people who are students of the Physical Education program at Safin Pati University. The data analysis technique used in this study is the paired sample t-test. The results of the study are the average score of the shooting free throw during the pretest is 4 and the posttest is 7 with an increase in the difference of 3 and a significance value of 0.000 < 0.050, which means that the hypothesis testing of this research is accepted. It can be concluded that audio-visual media has a significant effect on improving the result of shooting free throw in basketball.

***Keywords**: audio visual, shooting, free throw, basketball*

© The Author(s). 2026 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Teknik *shooting* dalam bermain basket ialah teknik menembak bola basket ke ring basket untuk mendapatkan poin (FIBA, 2020). *Shooting* bola basket dapat menggunakan satu tangan ataupun dua tangan. Untuk dapat melakukan shooting yang baik perlu melakukan latihan yang rutin dan melakukan langkah demi langkah dengan baik dan benar. Adapun teknik *shooting* bola basket itu bermacam-macam jenisnya mulai dari *one handed shoot, two handed shoot, lay up shoot, free throw, jump shoot, three poin shoot* (Iqroni, 2022). Usaha menembakkan bola basket ini menjadi upaya yang sangat penting demi memperoleh kemenangan dalam permainan. *Shooting* tidak hanya sekadar upaya memasukkan bola, tetapi juga memiliki teknik tertentu yang harus dikuasai oleh pemain basket. Agar upaya *shooting* dapat berjalan dengan lancar,

maka pemain juga memerlukan latihan yang cukup banyak dan rutin sekaligus menguasai teknik-tekniknya untuk hasil yang maksimal (Setia & Winarno, 2021). Salah satu caranya yaitu dengan menerapkan model pembelajaran menggunakan media audio visual. Media audio visual yang dimaksud yaitu media video yang digunakan sebagai media dalam pembelajaran. Dalam pembelajaran ini yang dimaksud adalah dengan belajar dari fase posisi badan, fase posisi telapak tangan, fase memantulkan bola, dan fase menerima bola yang semua akan dikupas dalam *video* pembelajaran.

Menurut (Budi & Prihanto, 2014) menyatakan bahwa beberapa penelitian menunjukkan informasi yang disajikan melalui gambar jika 65% dari informasi tersebut dapat diserap dengan baik oleh penonton, sedangkan apabila disampaikan melalui suara, informasi tersebut hanya bisa diserap dengan baik oleh penonton sebesar 40% saja. Ini berarti apa bila kedua media tersebut digabungkan maka pesan yang disampaikan akan lebih mudah diserap oleh penonton yang melihatnya. Media ini mempunyai beberapa keuntungan menurut (Budi & Prihanto, 2014) antara lain : 1) *Video* dapat melengkapi pengalaman-pengalaman dasar dari penonton ketika mereka membaca, berdiskusi, berpraktik, dan lain-lain, 2) *Video* dapat menggambarkan suatu proses secara tepat yang dapat disaksikan secara berulang-ulang jika perlu dipandang, 3) Disamping mendorong dan meningkatkan motivasi, video menanamkan sikap dan segi-segi efektif lainnya, 4) *Video* yang mengandung nilai-nilai positif dalam mengundang pemikiran dan pembahasan dalam kelompok, 5) *Video* dapat menyajikan peristiwa yang berbahaya bila dilihat secara langsung seperti lahar gunung berapi dan perilaku binatang buas dan video dapat ditunjukkan kepada kelompok besar atau kelompok kecil, kelompok yang heterogen, maupun perorangan.

Mengacu pada uraian diatas, penulis akan menganalisis mengenai pengaruh media audio visual dalam meningkatkan hasil *shooting free throw* permainan bola basket. Keterabaruan dalam penelitian ini yaitu belum pernah dilakukan analisis mengenai pengaruh media audio visual terhadap hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket, khusus di Universitas Safin Pati.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian jenis eksperimen. Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *pretest-posttest one group design*, yaitu penelitian yang terdapat pre-test sebelum diberi perlakuan dan *post-test* sesudah setelah perlakuan. Penelitian ini akan membandingkan *pre-test* dan *post-test* peningkatan hasil *shooting free throw* mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Safin Pati. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Safin Pati yang berjumlah sebanyak 16 mahasiswa. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini memakai teknik total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini (Arikunto, 2013).

Instrument *shooting free throw* diadopsi dari penelitian Rendra Vermansyah Tahun 2016 dengan memiliki validitas sebesar 0,810 dan reliabilitas sebesar 0,910 (Vermansyah, 2016). Bentuk instrumen ini

berupa tes *shooting free throw* sebanyak 10 kali kesempatan tembakan. Setiap bola yang masuk akan mendapatkan skor 1, jadi total skor maksimal yaitu 10 dan minimal yaitu 0.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji *paired sample t test* atau uji beda dengan batuan program SPSS 24.0 *for Windows*. Hipotesis diterima apabila hasil analisis data dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi sig < 0,05, sedangkan apabila nilai sig > 0,05, maka hipotesis ditolak. Sebelum dilakukan uji hipotesis dalam penelitian ini, terlebih dahulu data yang terkumpul akan dilakukan analisis uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *shapiro wilk* yang bertujuan untuk mengetahui data dalam penelitian ini memiliki distribusi yang normal atau tidak, dan uji homogenitas varian dengan menggunakan teknik *levene statistic* yang bertujuan untuk mengetahui data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen atau tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang terkumpul dalam penelitian ini terlebih dahulu dilakukan analisis statistik deskriptif yaitu disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif

Kelompok	N	*Minimum*	*Maximum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Pretest Shooting Free Throw	16	2	5	4	1,912
Posttest Shooting Free Throw	16	5	9	7	2,064

Pada hasil tabel hasil analisis statistik deskriptif diatas, diketahui jika skor *shooting free throw minimum* sebesar 2, untuk skor *maximum* diperoleh 5 dengan nilai *mean* sebesar 4 dan pada nilai *standard deviasi* yaitu 1,912 untuk kelompok *pretest*. Kemudian pada hasil *post-test* diperoleh skor *shooting free throw minimum* sebesar 5, untuk skor *maximum* diperoleh 9 dengan nilai *mean* sebesar 7 dan pada nilai *standard deviasi* yaitu 2,064. Selanjutnya akan dilakukan uji normalitas data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok Data	*Shapiro-Wilk* *Sig.*	Keterangan
Pretest Shooting Free Throw	0,332	Normal
Posttest Shooting Free Throw	0,728	Normal

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas diatas, hasil tersebut menunjukan jika secara keseluruhan kelompok data memperoleh nilai sig > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini

memiliki distribusi yang normal. Selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas varians data dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances		
Shooting Free Throw		**Keterangan**
Levene Statistic	*Sig.* 0,092	Homogen

Berdasarkan hasil analisis uji homogenitas diatas, didapatkan nilai sig > 0,05 (Homogen) yaitu 0,092 untuk semua kelompok data, maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, dikarenakan data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan homogen, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan jenis uji parametrik yaitu *paired sample t test*. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired Sampel T-test*

Media Audio Visual	**Sig.**	**Keterangan**
Hasil *Shooting Free Throw*	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *paired sampel test* diatas, didapatkan nilai sig yaitu 0,000 < 0,05. Maka dapat disimpulkan jika media audio visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, diketahui jika media audio visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Hal tersebut dibuktikan dari adanya peningkatan hasil kemampuan *shooting free throw* yaitu pada *pretest* dengan nilai *mean* sebesar 4 sedangkan pada *posttest* diperoleh nilai *mean* sebesar 7. Maka dapat disimpulkan jika terjadi peningkatan sebesar 3 skor kemampuan *shooting free throw*.

Hasil dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Badaruddin et al., 2022) yang mendapatkan hasil jika media audio visual memiliki pengaruh terhadap peningkatan ketepatan teknik *shooting free throw* pada pembelajaran bola basket. Media audio visual dalam latihan *shooting free throw* dalam permainan bola basket memiliki beberapa manfaat menurut (Supatri et al., 2020) antara lain: 1) Mempermudah visualisasi, media audio visual dapat membantu pemain melihat dan memvisualisasikan bagaimana teknik *shooting free throw* yang benar dan efektif, sehingga dapat mempermudah pembelajaran. 2) Memberikan *feedback* yang jelas, media audio visual juga dapat membantu pemain memperoleh feedback yang jelas dan tepat mengenai kesalahan dan kelebihan dalam teknik *shooting* mereka, sehingga dapat mempercepat proses perbaikan. 3) Menambah motivasi, menonton video latihan atau demonstrasi

shooting free throw yang sukses dapat memotivasi pemain untuk lebih berlatih dan memperbaiki teknik mereka. 4) Meningkatkan konsentrasi, media audio visual juga dapat membantu pemain memfokuskan perhatian mereka pada latihan *shooting free throw*, sehingga dapat memperkuat konsentrasi dan membantu mereka memahami teknik dengan lebih baik. 5) Mendemonstrasikan variasi teknik, media audio visual dapat menunjukkan berbagai variasi teknik *shooting free throw* yang dapat digunakan oleh pemain, sehingga dapat membantu mereka menemukan teknik yang paling sesuai dengan gaya bermain mereka. Dengan demikian, media audio visual memiliki peran yang penting dalam mempermudah dan mempercepat proses pembelajaran dan perbaikan teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

Penelitian lainnya yag sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan et al., 2022) yang mendapatkan hasil jika media audio visual sangat berpengaruh dengan kemajuan hasil *shooting* siswa pada mata pelajaran PJOK. *Shooting free throw* dalam permainan bola basket dilakukan oleh pemain basket setelah mereka menerima pelanggaran dari lawan. Dalam *shooting free throw*, pemain berdiri di garis tengah lapangan dan berusaha memasukkan bola ke dalam ring basket tanpa gangguan dari lawan (Saichudin & Munawar, 2019). Ini adalah kesempatan bagi pemain untuk memperoleh poin tanpa tekanan dan merupakan bagian penting dari permainan basket. Oleh karena itu, *shooting free throw* memerlukan kemampuan dan konsentrasi yang baik dari pemain untuk mencapai hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini dapat disimpulkan jika media audi visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan sebesar 3 skor pada kemampuan *shooting free throw* pada hasil *pretest* dan *posttest*. Media audio visual memiliki beberapa manfaat dalam mempermudah dan mempercepat proses pembelajaran dan perbaikan teknik *shooting free throw*, seperti mempermudah visualisasi, memberikan *feedback* yang jelas, menambah motivasi, meningkatkan konsentrasi, dan mendemonstrasikan variasi teknik. *Shooting free throw* memerlukan kemampuan dan konsentrasi yang baik untuk mencapai hasil optimal, karena merupakan kesempatan bagi pemain untuk memperoleh poin tanpa tekanan dan penting bagi permainan basket.

Saran dari penelitian ini yaitu media audio visual harus digunakan sebagai alat bantu dalam pembelajaran dan latihan *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Media audio visual memiliki banyak manfaat, seperti mempermudah visualisasi, memberikan *feedback* yang jelas, menambah motivasi, meningkatkan konsentrasi, dan mendemonstrasikan variasi teknik. Hal ini akan membantu pemain memperoleh hasil *shooting free throw* yang lebih baik dan mempercepat proses pembelajaran dan perbaikan teknik.

Untuk memaksimalkan manfaat media audio visual dalam latihan *shooting free throw*, sebaiknya dilakukan berbagai latihan dengan bantuan media audio visual dan diterapkan secara rutin sebagai bagian dari program latihan bola basket. Selain itu, pemain juga harus menerima *feedback* yang jelas dan tepat mengenai kesalahan dan kelebihan dalam teknik *shooting* mereka, sehingga proses perbaikan dapat berlangsung lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Badaruddin, M. A., Abduloh, & Aminudin, R. (2022). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Ketepatan Teknik Shooting (Free Trhow) Permainan Bola Basket. *Jurnal Porkes*, *5*(2), 369–377. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6386

Budi, B. A. S., & Prihanto, J. B. (2014). Penggunaan Media Audiovisual Dengan Media Gambar Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Jatiroto Kabupaten Lumajang). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *2*(3), 612–616. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/9994

FIBA. (2020). *2020 Official Basketball Rules*. International Basketball Federation.

Iqroni, D. (2022). Media Shooting Multiguna Olahraga Bola Basket Untuk Pembelajaran Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *2*(2), 77–82. https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.593

Kurniawan, Y., Subandowo, & Rohman, U. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *8*(1), 231–236. https://doi.org/10.5281/zenodo.5912095

Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Wineka Media.

Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health Journal*, *3*(3), 107–116. https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116

Supatri, D., Hidasari, F. P., & Haetami, M. (2020). *Peningkatan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Menggunakan Media audio Visual Pada peserta Didik SMA Negeri 1 Sungai Raya*.

Vermansyah, R. (2016). *Pengaruh Ordinal Games Terhadap Kemampuan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMA Negeri 1 Jetis Bantul* [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/38158/1/RENDRA VERMANSYAH_12601244006.pdf