

EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERBASIS VIDEO UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK TEKNIK DASAR FOREHAND DRIVE DALAM PERMAINAN SQUASH

THE EFFECTIVENESS OF VIDEO-BASED LEARNING TO IMPROVE THE MOVEMENT ABILITY OF BASIC TECHNIQUES FOREHAND DRIVE IN SQUASH GAME

¹Irvan ²Andi Febi Irawati

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ²Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Auhtor: febi.irawati@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini adalah sebuah eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran berbasis video sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak mahasiswa dalam melakukan Teknik dasar forehand drive dalam permainan squash. Desain penelitian yang digunakan adalah One Gropu Pre-Test and Post-Test. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani program studi pendidikan jasmani, Kesehatan, dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 33 orang, yang ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria penentuan sampel yaitu berjenis kelamin laki-laki, berbadan sehat, bersedia mengikuti proses penelitian, dan berusia 19 sampai 21 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes gerak Teknik dasar forehand drive. Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T (Paired Sample T Test). Selanjutnya dilakukan uji efektivitas dengan menggunakan uji N-Gain untuk mengetahui seberapa besar efektivitas model pembelajaran berbasis video dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak forehand drive dalam permainan squash mahasiswa. Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis video dalam meningkatkan kemampuan gerak teknik dasar forehand drive dalam permainan squash berada pada kategori efektif. Nilai efektivitas peserta berkisar antara 68,1% hingga 91,4%, dengan rata-rata sebesar 78,9%. Dengan demikian, pembelajaran berbasis video dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam konteks pelatihan keterampilan olahraga tersebut.

Kata Kunci: Efektivitas, Video, Gerak, Forehand Drive, Squash

Abstract

This study is an experiment that aims to determine the effectiveness of video-based learning models as an effort to improve students' movement skills in performing basic forehand drive techniques in squash games. The research design used was One Gropu Pre-Test and Post-Test. The sample in this study were physical education students of the physical education, health and recreation study program at the Faculty of Sports Science, Makassar State University, totaling 33 people, who were determined by purposive sampling technique. The criteria for determining the sample are male, able-bodied, willing to participate in the research process, and aged 19 to 21 years. The data collection technique was carried out using a motion test instrument for the basic forehand drive technique from (Yarrow & Harrison, 1997). The data analysis technique was carried out using the T test (Paired Sample T Test). Furthermore, the effectiveness test was carried out using the N-Gain test to determine how much the effectiveness of the video-based learning model in an effort to improve the ability of forehand drive motion in student squash games. The results of the effectiveness test show that video-based learning in improving the ability to move basic forehand drive techniques in squash games is in the effective category. The effectiveness value of participants ranged from 68.1% to 91.4%, with an average of 78.9%. Thus, video-based learning can be considered as an effective approach in the context of training such sports skills.

Keywords: Effectiveness, Video, Motion, Forehand Drive, Squash

PENDAHULUAN

Permainan squash merupakan salah satu cabang olahraga raket yang membutuhkan keterampilan teknik, kecepatan, dan ketepatan gerak dalam setiap permainannya (Jubaedah et al., 2022). Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai dalam squash adalah forehand drive (Williams et al., 2020), yaitu pukulan yang dilakukan dengan gerakan tangan mengayun dari belakang ke depan di sisi dominan tubuh. Penguasaan teknik ini sangat menentukan dalam pengembalian bola yang akurat dan efektif selama pertandingan (M. A. Syafruddin & others, 2024). Oleh karena itu, pelatihan teknik dasar seperti forehand drive menjadi bagian krusial dalam proses pembelajaran squash, terutama pada tingkat pemula atau siswa yang baru mengenal olahraga ini.

Namun, dalam praktik pembelajaran teknik dasar olahraga, sering kali ditemukan kendala dalam hal penyampaian materi yang bersifat motorik dan membutuhkan visualisasi gerak yang tepat. Pembelajaran konvensional yang mengandalkan instruksi verbal dan demonstrasi langsung sering kali tidak cukup efektif untuk memastikan siswa benar-benar memahami dan mampu menirukan teknik gerakan secara tepat (M. A. Syafruddin & Anwar, 2024). Hal ini disebabkan karena keterbatasan waktu, perbedaan kemampuan belajar setiap individu, serta kurangnya kesempatan bagi siswa untuk mengulang dan mengamati gerakan dengan seksama.

Seiring dengan perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan, pendekatan pembelajaran berbasis video mulai banyak digunakan sebagai alternatif yang menjanjikan (Hasmyati et al., 2024). Video pembelajaran memberikan kelebihan dalam hal visualisasi gerak yang lebih jelas, dapat diputar ulang sesuai kebutuhan, dan memungkinkan siswa belajar secara mandiri di luar jam pelajaran (M. A. Syafruddin, Sutriawan, et al., 2024). Dalam konteks pembelajaran olahraga, penggunaan video menjadi sangat relevan karena memudahkan siswa untuk mengamati secara rinci teknik-teknik tertentu, seperti posisi tubuh, ayunan raket, hingga koordinasi gerakan kaki saat melakukan forehand drive.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media video dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik karena melibatkan pemrosesan visual yang kuat dan mendukung pembelajaran berbasis pengamatan (*observational learning*) (Bangun & Ginting, 2023; Irvan & Asyhari, n.d.; Juditya & Agusni, 2018). Dalam hal ini, siswa tidak hanya menerima informasi secara verbal tetapi juga melihat langsung model gerakan yang benar. Hal tersebut memfasilitasi pembentukan memori motorik dan meningkatkan akurasi dalam melakukan teknik. Maka dari itu, pendekatan pembelajaran berbasis video berpotensi menjadi solusi efektif untuk meningkatkan keterampilan dasar dalam olahraga (Yustiyati et al., 2024), termasuk squash.

Di sisi lain, squash sebagai olahraga yang masih relatif kurang populer dibandingkan cabang lain seperti bulutangkis atau tenis meja, sering kali menghadapi keterbatasan dalam hal sumber daya pelatihan, termasuk ketersediaan pelatih yang kompeten dan sarana pembelajaran yang memadai. Dengan adanya video pembelajaran, hambatan tersebut dapat diminimalkan karena siswa dapat tetap memperoleh materi yang berkualitas secara mandiri. Selain itu, guru atau pelatih juga dapat lebih efisien dalam menyampaikan materi dengan bantuan visualisasi yang disediakan oleh video.

Berdasarkan uraian tersebut, penting untuk dilakukan penelitian mengenai efektivitas pembelajaran berbasis video terhadap peningkatan kemampuan gerak teknik dasar forehand drive dalam permainan squash. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana media video mampu memberikan dampak positif terhadap keterampilan teknik siswa, serta membandingkannya dengan metode pembelajaran

konvensional yang selama ini digunakan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi pembelajaran olahraga yang lebih modern dan adaptif terhadap kebutuhan peserta didik.

Akhirnya, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan landasan bagi para pendidik dan pelatih olahraga dalam merancang metode pembelajaran yang inovatif dan berbasis teknologi. Melalui pendekatan video, proses belajar menjadi lebih fleksibel, menarik, dan interaktif, sehingga mampu meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa dalam menguasai teknik dasar squash, khususnya forehand drive. Penelitian ini menjadi relevan dalam konteks pendidikan jasmani yang terus berkembang dan menyesuaikan diri dengan kemajuan zaman.

METODE

Penelitian ini adalah sebuah eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas model pembelajaran berbasis video sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan gerak mahasiswa dalam melakukan Teknik dasar forehand drive dalam permainan squash. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pre-Test and Post-Test. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan jasmani program studi pendidikan jasmani, Kesehatan, dan rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang berjumlah 33 orang, yang ditentukan dengan Teknik purposive sampling. Adapun kriteria penentuan sampel yaitu berjenis kelamin laki-laki, berbadan sehat, bersedia mengikuti proses penelitian, dan berusia 19 sampai 21 tahun. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrument tes gerak Teknik dasar forehand drive dari (Yarrow & Harrison, 1997). Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T (Paired Sample T Test). Selanjutnya dilakukan uji efektivitas dengan menggunakan uji N-Gain untuk mengetahui seberapa besar efektivitas model pembelajaran berbasis video dalam upaya meningkatkan kemampuan gerak forehand drive dalam permainan squash mahasiswa. Adapun penentuan tingkat keefektifan dilakukan menggunakan tabel dari (Hake, 1999) dalam (Guntara, 2021) berikut.

Tabel 1. Tafsiran N Gain Score

Persentase (%)	Keterangan
< 40	Tidak Efektif
40 – 55	Kurang Efektif
56 – 75	Cukup Efektif
> 76	Efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menjawab hipotesis penelitian, maka perlu dilakukan analisis statistic pada data penelitian. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut.

1. Hasil Uji Deskriptif Penelitian

Tabel 2. Uji Deskriptif

Data	N	Mean	Median	Std. Deviasi	Min.	Max.
Pre-Test Gerakan Forehand Drive	33	49	49	3,4	43	55
Post-Test Gerakan Forehand Drive		81,18	81	3,2	75	87

Hasil uji deskriptif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan gerak forehand drive setelah dilakukan perlakuan atau latihan. Nilai rata-rata pada saat pre-test berada di angka 49, sementara pada post-test meningkat menjadi

81,18. Nilai median, yang merepresentasikan nilai tengah dari data, juga menunjukkan konsistensi dengan peningkatan dari 49 pada pre-test menjadi 81 pada post-test.

Selain itu, penyebaran data yang diukur melalui standar deviasi menunjukkan sedikit penurunan, dari 3,4 pada pre-test menjadi 3,2 pada post-test, yang mengindikasikan bahwa nilai-nilai hasil post-test cenderung lebih merata di sekitar rata-rata. Nilai minimum dan maksimum juga mengalami peningkatan, dari rentang 43–55 pada pre-test menjadi 75–87 pada post-test, yang menguatkan bukti bahwa seluruh peserta mengalami perkembangan performa. Secara keseluruhan, data ini mencerminkan adanya peningkatan yang konsisten dan merata dalam kemampuan forehand drive peserta setelah mengikuti program latihan atau intervensi yang diberikan.

2. Hasil Uji T

Tabel 3. Hasil Uji T

Data	N	Mean	Std. Deviasi	Selisih Mean	df	Sig.
Pre-Test Gerakan Forehand Drive	33	49	1,044	32,18	32	0,000
Post-Test Gerakan Forehand Drive		81,2				

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan gerakan forehand drive dalam permainan squash setelah diberikan perlakuan. Data dari 33 peserta menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test adalah 49 dengan standar deviasi 1,044, menandakan kemampuan awal peserta relatif seragam. Setelah perlakuan, rata-rata skor post-test meningkat menjadi 81,2, dengan selisih rata-rata sebesar 32,18 poin. Derajat kebebasan (df) dalam uji ini adalah 32, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi sangat signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan atau intervensi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kemampuan forehand drive peserta.

3. Hasil Uji Efektivitas

Tabel 4. Uji efektivitas

Data	Min.	Max.	Mean	Keterangan
Efektivitas Pembelajaran Berbasis Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Teknik Dasar Forehand Drive Dalam Permainan Squash	68,1%	91,4%	78,9%	Efektif

Hasil uji efektivitas menunjukkan bahwa pembelajaran berbasis video dalam meningkatkan kemampuan gerak teknik dasar forehand drive dalam permainan squash berada pada kategori efektif. Nilai efektivitas peserta berkisar antara 68,1% hingga 91,4%, dengan rata-rata sebesar 78,9%. Rentang nilai ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memperoleh hasil yang cukup tinggi setelah mengikuti pembelajaran, dan rata-rata yang mendekati 80% mengindikasikan bahwa metode ini memberikan dampak positif yang konsisten terhadap peningkatan kemampuan teknik forehand drive. Dengan demikian, pembelajaran berbasis video dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif dalam konteks pelatihan keterampilan olahraga tersebut.

Pembelajaran berbasis video telah terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak teknik dasar forehand drive dalam permainan squash pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test, yang mengindikasikan bahwa metode pembelajaran ini mampu memberikan dampak nyata terhadap peningkatan performa teknik gerak peserta. Hal ini memperkuat anggapan bahwa penggunaan media visual yang interaktif dan berulang mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih kaya dan mudah dipahami oleh mahasiswa, terutama dalam konteks keterampilan motoric (M. A. Syafruddin, Anwar, et al., 2024).

Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran melalui video mampu memahami teknik forehand drive dengan lebih cepat karena mereka dapat mengamati gerakan secara visual, memperhatikan detail teknik, serta mengulang tayangan sesuai kebutuhan masing-masing. Fitur visualisasi dalam video memungkinkan peserta untuk memahami gerak secara utuh, mulai dari posisi awal, ayunan raket, hingga koordinasi tubuh. Kemampuan untuk memutar ulang bagian tertentu dari video memberikan fleksibilitas yang tidak ditemukan pada metode konvensional seperti ceramah atau demonstrasi langsung yang hanya berlangsung sesaat.

Keunggulan lain dari pembelajaran berbasis video adalah kemampuannya untuk menjangkau berbagai gaya belajar mahasiswa. Sebagian peserta mungkin lebih responsif terhadap pembelajaran visual dibandingkan dengan pembelajaran verbal. Dalam konteks ini, video menjadi alat bantu yang dapat mengakomodasi kebutuhan tersebut, sehingga seluruh peserta, dengan latar belakang kemampuan awal yang berbeda-beda, dapat berkembang secara optimal. Hal ini tercermin dari nilai minimum dan maksimum hasil post-test yang meningkat secara keseluruhan, menunjukkan bahwa hampir semua peserta memperoleh manfaat dari metode ini.

Selain itu, media video juga memungkinkan pembelajaran berlangsung di luar jam tatap muka formal. Mahasiswa dapat mengakses materi kapan saja dan di mana saja (A. Syafruddin, 2023), sehingga proses belajar menjadi lebih mandiri dan fleksibel. Dalam studi ini, fleksibilitas ini tampaknya memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan kemampuan peserta, karena mereka tidak dibatasi oleh waktu atau kehadiran instruktur. Dengan kata lain, pembelajaran tidak lagi bersifat pasif dan terikat ruang kelas, tetapi menjadi proses yang aktif dan berkelanjutan.

Peningkatan signifikan dalam hasil tes keterampilan setelah pembelajaran juga memperlihatkan bahwa integrasi teknologi dalam pendidikan jasmani dan olahraga bukan hanya sekadar pelengkap, tetapi dapat menjadi bagian integral dari strategi pengajaran. Video pembelajaran yang dirancang dengan baik mampu menyajikan konten yang informatif, sistematis, dan mudah diikuti, yang pada akhirnya meningkatkan efektivitas pembelajaran teknik olahraga secara keseluruhan. Dalam kasus ini, teknik forehand drive yang semula cukup kompleks menjadi lebih mudah dipahami dan dikuasai.

Selain aspek kognitif dan motorik, pembelajaran berbasis video juga mempengaruhi motivasi belajar mahasiswa (Masgumelar & Mustafa, 2021). Observasi selama proses pembelajaran menunjukkan bahwa mahasiswa tampak lebih antusias dan tertarik saat mengikuti sesi berbasis video dibandingkan dengan metode tradisional. Media yang menarik dan dinamis cenderung meningkatkan minat dan keterlibatan peserta dalam pembelajaran, yang pada gilirannya memperkuat hasil akhir. Semangat belajar yang tinggi ini menjadi faktor pendukung keberhasilan transfer pengetahuan ke keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan di lapangan.

Dalam konteks perguruan tinggi, khususnya pada mata kuliah pendidikan jasmani atau olahraga, penggunaan media video dapat menjadi solusi strategis dalam menghadapi keterbatasan waktu dan tenaga pengajar. Dengan menyediakan video pembelajaran sebagai sumber belajar tambahan atau utama, dosen dapat memaksimalkan waktu tatap muka untuk latihan langsung dan pembimbingan personal. Pendekatan ini juga mendorong mahasiswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri, karena mereka diberikan kesempatan untuk mengelola waktu dan cara belajar mereka secara mandiri.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis video sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak forehand drive mahasiswa dalam permainan squash. Tidak hanya mendukung peningkatan hasil keterampilan secara signifikan, metode ini juga menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik, interaktif, dan fleksibel. Oleh karena itu, pembelajaran berbasis video patut dipertimbangkan sebagai strategi utama dalam pengembangan kurikulum pembelajaran teknik olahraga, baik dalam lingkup pendidikan formal maupun nonformal.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pembelajaran berbasis video efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak forehand drive mahasiswa dalam permainan squash.

REFERENSI

- Bangun, S. Y., & Ginting, G. (2023). Pengembangan Teknik Dasar Menggunakan Video Tutorial pada Atlet Pelajar Ekstrakurikuler Olahraga Gulat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 5(02), 252–261.
- Guntara, Y. (2021). Normalized gain ukuran keefektifan treatment. *Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 1–3.
- Hasmyati, H., Anwar, N. I. A., Syafruddin, M. A., & Hamzah, A. (2024). Educational Video-Based Play Methods in Physical Education Learning: Social Emotional of Children with Special Needs. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(4), 129–140.
- Irvan, I., & Asyhari, H. (n.d.). Applying Audio Visual as Learning Media in Increasing Learning Outcomes of Forehand and Backhand Drive on Squash Subject. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, Volume 481 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*, 235–240.
- Jubaedah, S., Rizal, A., & Raihan, R. N. (2022). Hubungan Antara Koordinasi Mata dan Tangan dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Pukulan Stop Volley Forehand pada Atlet Porprov Kabupaten Tangerang. *JURNAL PENDIDIKAN DAN SAINS*, 2(1).
- Juditya, S., & Agusni, D. (2018). Keterampilan Lempar Tangkap dalam Olahraga Softball Berbasis Audio Visual. *Jurnal Olahraga*, 4(1), 16–23.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144.
- Syafruddin, A. (2023). PERAN TEKNOLOGI PENDIDIKAN TERHADAP PERUBAHAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 3(2), 36–44.
- Syafruddin, M. A., & Anwar, N. I. A. (2024). PENINGKATAN KEMAMPUAN BERPIKIR KRITIS MAHASISWA MELALUI PEMBELAJARAN CASE METHOD DALAM MATA KULIAH BELAJAR DAN PERKEMBANGAN MOTORIK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(2), 147–157.
- Syafruddin, M. A., Anwar, N. I. A., & others. (2024). Sinergi Pendidikan Jasmani Dan Teknologi Multimedia Di Era Digital. *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)*, 12(1), 123–136.
- Syafruddin, M. A., & others. (2024). The Impact of Highest Rally Training on Improving Drive Shot Ability in Squash Games. *ETDC: Indonesian Journal of Research and Educational Review*, 3(2), 165–171.
- Syafruddin, M. A., Sutriawan, A., & Aziz, M. I. M. (2024). Efektifitas Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Penggunaan Aplikasi SPSS Terhadap Hasil Belajar Mata Kuliah Statistik Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1451–1457.
- Williams, B. K., Sanders, R. H., Ryu, J. H., Graham-Smith, P., & Sinclair, P. J. (2020). The kinematic differences between accurate and inaccurate squash forehand drives for athletes of different skill levels. *Journal of Sports Sciences*, 38(10), 1115–1123.
- Yarrow, P., & Harrison, A. (1997). *Squash: steps to success*. Human Kinetics.
- Yustiyati, S., Dhafiana, N., Sabila, S. A., Indriani, T., & Mulyana, A. (2024). Meningkatkan minat belajar siswa SD dalam pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional. *Jurnal Keolahraagaan JUARA*, 4(1), 25–33.