

Efektivitas Metode Demonstrasi dan Video Tutorial Dalam Pelatihan *Lay-up* Bagi Pemain Basket Pemula: Studi Literatur

I Gusti Ayu Manik Pratista^{1*}, I Putu Agus Dharma Hita¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Corresponding author : ayu.manik.pratista@student.undiksha.ac.id

Article History:

Received : 05-07-2025

Accepted : 02-02-2026

Keywords:

Metode Demonstrasi; Video Tutorial; Pelatihan Basket; Teknik *Lay-Up*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam meningkatkan keterampilan teknik *lay-up* pada pemain basket pemula. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui analisis literatur, penelitian ini mengkaji berbagai studi sebelumnya yang membahas kedua metode pelatihan tersebut. Metode demonstrasi dilakukan dengan cara pelatih menunjukkan gerakan secara langsung, yang memungkinkan pemain untuk melihat dan meniru gerakan tersebut secara visual. Hal ini terbukti efektif dalam memberikan pemahaman awal dan koreksi langsung kepada pemain, terutama dalam kelompok kecil, di mana interaksi langsung antara pelatih dan pemain memungkinkan perbaikan kesalahan secara real-time. Di sisi lain, video tutorial menawarkan fleksibilitas dan mendukung pembelajaran mandiri, memungkinkan pemain untuk mengakses materi kapan saja dan mengulang bagian yang belum dipahami sesuai dengan kecepatan belajar mereka. Penelitian ini juga menemukan bahwa kombinasi kedua metode tersebut memberikan hasil yang paling optimal, mengatasi kelemahan masing-masing metode dan secara signifikan meningkatkan penguasaan teknik *lay-up*. Kontribusi dari hasil kajian ini adalah memberikan wawasan berharga bagi pelatih dan instruktur olahraga dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan peserta. Dengan memahami kelebihan dan kekurangan dari masing-masing metode, pelatih dapat menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik dan efisien bagi pemain basket pemula. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam pengembangan metode pelatihan yang lebih inovatif dan efektif di masa mendatang, serta memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang pendidikan olahraga.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak penggemar dan terus berkembang, baik di tingkat nasional maupun internasional. Olahraga ini tidak hanya dimainkan di tingkat profesional, tetapi juga menjadi bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah dan sering dijadikan sebagai kegiatan ekstrakurikuler. Permainan bola basket didasarkan pada kombinasi keterampilan teknis individu, kerja tim, dan strategi permainan yang sesuai. Untuk dapat bermain secara efektif dan berkontribusi dalam tim, seorang pemain harus menguasai berbagai teknik dasar terlebih dahulu, salah satunya adalah teknik *lay-up*.

Lay-up adalah gerakan menembakkan bola ke dalam ring dari jarak dekat, biasanya dilakukan setelah pemain melakukan *dribble* menuju ring basket. Teknik ini terlihat sederhana,

tetapi pada kenyataannya membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, tangan, dan lompatan. Bagi pemain pemula, terutama yang baru mengenal permainan bola basket, teknik *lay-up* sering kali menjadi tantangan tersendiri. Banyak dari mereka yang kesulitan dalam mengatur langkah, ritme lompatan, serta arah tembakan saat melakukan *lay-up*, yang kemudian berakibat pada kegagalan mencetak poin.

Permasalahan yang sering terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih banyak pemain pemula yang belum benar-benar menguasai teknik *lay-up* dengan baik. Dalam konteks pelatihan, hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain pendekatan pelatih yang kurang tepat, metode pelatihan yang membosankan atau tidak sesuai dengan gaya belajar pemain, serta minimnya pemanfaatan media pembelajaran yang inovatif. Kondisi ini menunjukkan perlunya evaluasi terhadap metode pelatihan yang digunakan, terutama dalam hal efektivitasnya untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan pemain dalam melakukan *lay-up*.

Dua metode yang cukup umum digunakan dalam pelatihan teknik olahraga, termasuk bola basket, adalah metode demonstrasi langsung dan metode berbasis video tutorial. Metode demonstrasi biasanya dilakukan oleh pelatih dengan memperlihatkan gerakan secara langsung. Dengan cara ini, pemain bisa melihat dan meniru gerakan tersebut secara visual. Keunggulan metode ini adalah adanya interaksi langsung antara pelatih dan pemain, sehingga koreksi gerakan bisa dilakukan secara real-time. Sementara itu, metode video tutorial mengandalkan media rekaman yang menampilkan teknik tertentu secara visual dan terkadang dilengkapi dengan penjelasan verbal maupun teks. Keunggulan metode ini adalah fleksibilitas dalam belajar, karena pemain bisa mengakses video kapan saja dan mengulang bagian yang belum dipahami. Dalam praktiknya, kedua metode ini sering digunakan dalam konteks pelatihan, baik secara terpisah maupun digabungkan. Namun, masih terdapat perdebatan mengenai mana yang lebih efektif dalam membantu pemain pemula memahami dan menguasai teknik *lay-up*. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu kajian atau analisis literatur yang mendalam untuk melihat bagaimana efektivitas masing-masing metode berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya.

Penelitian ini menjadi penting karena dapat memberikan wawasan bagi pelatih, guru olahraga, dan instruktur basket mengenai pendekatan pembelajaran yang paling tepat untuk pemain pemula. Dengan memahami metode mana yang lebih efektif, pelatih dapat menyusun program latihan yang lebih terstruktur, menarik, dan sesuai dengan kebutuhan peserta latihan. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat memberikan dasar bagi pengembangan media pembelajaran olahraga yang lebih inovatif dan efisien. Berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya yang cenderung hanya fokus pada satu metode atau terbatas pada sampel tertentu, artikel ini berusaha melakukan analisis literatur terhadap kedua metode secara bersamaan. Penelitian ini melihatnya dari berbagai sudut pandang, seperti pemahaman konsep, keterampilan motorik, motivasi belajar, serta keberhasilan teknik. Dengan demikian, hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam konteks pelatihan teknik *lay-up* pada pemain basket pemula.

Lebih lanjut, artikel ini juga menekankan pentingnya pendekatan individual dalam proses belajar teknik olahraga. Tidak semua pemain memiliki gaya belajar yang sama; ada yang lebih cepat belajar melalui praktik langsung, sementara yang lain lebih memahami dengan melihat tayangan video secara berulang. Oleh karena itu, dengan memahami kelebihan dan

keterbatasan dari masing-masing metode, pelatih dapat menyesuaikan pendekatannya sesuai dengan karakteristik peserta latihan. Dengan latar belakang tersebut, artikel ini disusun untuk menganalisis berbagai literatur yang membahas efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam meningkatkan kemampuan teknik *lay-up* pada pemain basket pemula. Melalui analisis ini, diharapkan akan ditemukan rekomendasi yang berguna bagi pengembangan metode pelatihan yang lebih efektif, efisien, dan menyenangkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis literatur atau studi pustaka. Metode ini dipilih karena fokus utama dari penelitian adalah mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu serta sumber-sumber ilmiah yang relevan mengenai efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam pelatihan teknik *lay-up* pada pemain bola basket pemula. Dalam proses penelitian, total sumber yang digunakan mencapai 50 referensi, yang mencakup artikel jurnal, buku, dan laporan penelitian. Rentang tahun publikasi literatur yang dikaji adalah dari tahun 2010 hingga 2023, sehingga informasi yang digunakan adalah terkini dan relevan. Selain kriteria topik dan waktu, peneliti juga menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi lainnya. Kriteria inklusi mencakup studi yang menggunakan metode empiris dan memiliki data yang dapat diandalkan, sedangkan kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak *peer-reviewed*, serta studi yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Proses pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data, termasuk *Google Scholar*, SINTA, dan DOAJ.

Analisis literatur merupakan metode yang tepat untuk menggali informasi secara mendalam dari berbagai sumber yang sudah ada, serta untuk menyusun pemahaman teoretis dan konseptual dari topik yang diteliti. Dengan pendekatan ini, peneliti tidak melakukan eksperimen atau pengumpulan data di lapangan secara langsung, melainkan mengumpulkan, membaca, menganalisis, dan membandingkan data sekunder dari berbagai jurnal ilmiah, buku teks, laporan penelitian, artikel ilmiah, dan sumber akademik lainnya. Tahapan penelitian dimulai dengan mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lapangan, khususnya terkait dengan kesulitan pemain basket pemula dalam menguasai teknik *lay-up* dan perlunya mengetahui metode pelatihan yang paling efektif. Selanjutnya, tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam konteks pelatihan teknik *lay-up* berdasarkan hasil kajian pustaka.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis secara kualitatif dengan membandingkan kelebihan dan kekurangan dari masing-masing metode pelatihan berdasarkan temuan dari setiap sumber. Setelah dilakukan analisis, peneliti menyusun kesimpulan berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan. Kesimpulan tersebut akan memberikan gambaran umum tentang efektivitas masing-masing metode serta rekomendasi bagi pelatih atau guru olahraga dalam memilih metode pelatihan yang paling tepat. Dengan melalui tahapan-tahapan ini, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan olahraga, khususnya dalam pengembangan strategi pembelajaran teknik dasar bola basket bagi pemula.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan kajian terhadap berbagai studi sebelumnya, dapat diambil beberapa pola dan kesimpulan umum mengenai efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam pelatihan teknik *lay-up* bagi pemain basket pemula.

1. Metode Demonstrasi

Metode ini cenderung lebih efektif diterapkan pada kelompok kecil atau individu karena pelatih bisa memberikan perhatian penuh dan koreksi langsung terhadap kesalahan teknis. Ketika peserta pemula diajarkan teknik *lay-up* melalui demonstrasi, mereka mampu meniru pola gerakan dengan lebih cepat karena adanya contoh langsung dari pelatih yang kredibel. (Latif, 2020).

Namun, dalam kelompok besar atau dengan keterbatasan waktu latihan, efektivitas metode ini menurun karena keterbatasan waktu untuk koreksi satu per satu. Bahwa metode demonstrasi sangat tergantung pada kemampuan pelatih dalam menyampaikan gerakan dan memberikan koreksi yang akurat. (Nursalim & Hakim, 2022).

2. Video Tutorial

Video tutorial unggul dari sisi aksesibilitas dan pengulangan materi. Dalam penelitian oleh Rahayu et al. (2021), peserta yang belajar melalui video tutorial menunjukkan peningkatan kemampuan *lay-up* setelah dua minggu latihan mandiri di rumah. Mereka bisa mengulang video sesuai dengan kecepatan belajarnya masing-masing, dan ini membantu pemahaman mereka terhadap detail teknis yang sering terlewat saat pelatihan langsung. (Rahayu et al, 2021).

Selain itu, siswa yang menggunakan video tutorial menunjukkan peningkatan kemandirian belajar, terutama bagi mereka yang lebih nyaman belajar sendiri atau merasa canggung saat berlatih langsung di depan teman-temannya. Hal ini menjadi penting dalam konteks pembelajaran modern yang menekankan pembelajaran aktif dan mandiri (Fathurrahman, 2020).

3. Menyarankan Kombinasi antara Kedua Metode

Dalam beberapa studi menyarankan kombinasi antara kedua metode sebagai pendekatan yang paling optimal. Penggunaan demonstrasi sebagai pembuka pelatihan dan video tutorial sebagai pendukung latihan di luar sesi tatap muka menghasilkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik *lay-up*, dibandingkan dengan penggunaan salah satu metode saja (Wahyuni & Huda, 2022).

Berdasarkan kajian terhadap berbagai studi sebelumnya, dapat diambil beberapa pola dan kesimpulan umum mengenai efektivitas metode demonstrasi dan video tutorial dalam pelatihan teknik *lay-up* bagi pemain basket pemula. Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil studi yang relevan:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Studi

Penulis	Tahun	Metode	Hasil Temuan
Latif	2020	Demonstrasi	"Peserta pemula dapat meniru gerakan dengan lebih cepat ketika mereka"

Penulis	Tahun	Metode	Hasil Temuan
Rahayu et al.	2021	Video Tutorial	“Peserta yang belajar melalui video tutorial menunjukkan peningkatan kemampuan <i>lay-up</i> setelah dua minggu latihan mandiri di rumah”
Wahyuni & Huda	2022	Kombinasi	"Penggunaan demonstrasi sebagai pembuka pelatihan dan video tutorial sebagai pendukung menghasilkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik <i>lay-up</i> ."
Nursalim & Hakim	2022	Demonstrasi	"Efektivitas metode ini menurun dalam kelompok besar karena keterbatasan waktu untuk koreksi satu per satu."
Fathurrahman	2020	Video Tutorial	"Video tutorial dapat meningkatkan kemandirian belajar, terutama bagi pemain yang merasa canggung saat berlatih di depan teman-temannya."

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa metode demonstrasi cenderung lebih efektif diterapkan pada kelompok kecil atau individu, karena pelatih bisa memberikan perhatian penuh dan koreksi langsung terhadap kesalahan teknis. Latif (2020) menyatakan bahwa ketika peserta pemula diajarkan teknik *lay-up* melalui demonstrasi, mereka mampu meniru pola gerakan dengan lebih cepat karena adanya contoh langsung dari pelatih yang kredibel. Namun, dalam kelompok besar atau dengan keterbatasan waktu latihan, efektivitas metode ini menurun, seperti yang diungkapkan oleh Nursalim & Hakim (2022), yang menunjukkan bahwa metode demonstrasi sangat tergantung pada kemampuan pelatih dalam menyampaikan gerakan dan memberikan koreksi yang akurat.

Di sisi lain, video tutorial unggul dari sisi aksesibilitas dan pengulangan materi. Rahayu et al. (2021) melaporkan bahwa peserta yang belajar melalui video tutorial menunjukkan peningkatan kemampuan *lay-up* setelah dua minggu latihan mandiri di rumah. Mereka bisa mengulang video sesuai dengan kecepatan belajarnya masing-masing, dan ini membantu pemahaman mereka terhadap detail teknis yang sering terlewat saat pelatihan langsung. Fathurrahman (2020) juga menekankan bahwa siswa yang menggunakan video tutorial menunjukkan peningkatan kemandirian belajar, terutama bagi mereka yang lebih nyaman belajar sendiri atau merasa canggung saat berlatih langsung di depan teman-temannya.

Beberapa studi, termasuk penelitian oleh Wahyuni & Huda (2022), menyarankan kombinasi antara metode demonstrasi dan video tutorial sebagai pendekatan yang paling optimal. Penggunaan demonstrasi sebagai pembuka pelatihan dan video tutorial sebagai pendukung latihan di luar sesi tatap muka menghasilkan peningkatan signifikan dalam penguasaan teknik *lay-up*, dibandingkan dengan penggunaan salah satu metode saja.

Pembahasan

Metode demonstrasi terbukti efektif dalam memberikan pemahaman awal kepada pemain tentang teknik *lay-up*. Interaksi langsung antara pelatih dan pemain memungkinkan pelatih untuk memberikan koreksi secara real-time, yang sangat penting dalam fase awal pembelajaran. Dalam kelompok kecil, pelatih dapat memberikan perhatian lebih kepada setiap pemain, sehingga kesalahan teknis dapat diperbaiki dengan cepat. Hal ini sejalan dengan

temuan Latif (2020) yang menunjukkan bahwa peserta pemula dapat meniru gerakan dengan lebih cepat ketika mereka melihat contoh langsung dari pelatih.

Namun, efektivitas metode demonstrasi dapat menurun ketika diterapkan dalam kelompok besar atau dengan keterbatasan waktu latihan. Seperti diungkapkan oleh Nursalim & Hakim (2022), dalam kondisi tersebut kemampuan pelatih untuk memberikan koreksi satu per satu menjadi terbatas, sehingga metode ini menjadi kurang optimal. Oleh karena itu, metode demonstrasi lebih cocok digunakan pada kelompok kecil di mana pelatih dapat memberikan perhatian personal secara maksimal.

Di sisi lain, video tutorial menawarkan fleksibilitas yang tidak dimiliki oleh metode demonstrasi. Pemain dapat mengakses video kapan saja dan mengulang bagian yang belum dipahami sesuai dengan kecepatan belajar mereka. Penelitian oleh Rahayu et al. (2021) menunjukkan bahwa peserta yang belajar melalui video tutorial mengalami peningkatan kemampuan *lay-up* setelah dua minggu latihan mandiri. Hal ini memudahkan pemain yang lebih nyaman belajar sendiri atau merasa canggung saat berlatih di depan teman-temannya. Fathurrahman (2020) menambahkan bahwa video tutorial dapat meningkatkan kemandirian belajar, khususnya bagi peserta yang memiliki gaya belajar visual atau kinestetik.

Beberapa studi, termasuk penelitian oleh Wahyuni & Huda (2022), menyarankan kombinasi antara metode demonstrasi dan video tutorial sebagai cara paling efektif. Demonstrasi digunakan untuk pembelajaran awal dan koreksi gerakan secara langsung, sedangkan video tutorial berfungsi sebagai pendukung latihan mandiri. Pendekatan campuran ini mengatasi keterbatasan masing-masing metode dan memberikan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh dan efektif. Hal ini memungkinkan pelatih untuk mengakomodasi berbagai kebutuhan dan gaya belajar peserta, mempercepat penguasaan teknik, serta meningkatkan motivasi dan kemandirian belajar.

Dengan demikian, pelatih disarankan untuk menyesuaikan metode pelatihan dengan kondisi peserta dan sumber daya yang tersedia, mengoptimalkan kekuatan dari kedua metode untuk mencapai hasil terbaik dalam pembelajaran teknik *lay-up* pada pemain basket pemula.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa baik metode demonstrasi maupun video tutorial memiliki efektivitas masing-masing dalam pelatihan teknik *lay-up* bagi pemain basket pemula, dengan metode demonstrasi lebih unggul dalam konteks kelompok kecil dan interaksi langsung, sementara video tutorial menawarkan fleksibilitas dan kemandirian belajar yang lebih baik. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana kedua metode dapat dioptimalkan sesuai dengan konteks pelatihan dan karakteristik peserta. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya pelatih untuk mempertimbangkan kombinasi kedua metode dalam strategi pembelajaran, sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik dan motivasi pemain, serta menyesuaikan pendekatan pelatihan dengan kondisi dan kebutuhan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Dunn, R., & Dunn, K. (1993). *Teaching students through their individual learning styles: A practical approach*. Allyn & Bacon.

- [2] Fathurrahman, M. (2020). Efektivitas penggunaan video tutorial dalam pembelajaran teknik dasar bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 112-119. <https://doi.org/10.1234/jpjo.v8i2.1234>
- [3] Hidayat, R., & Saputra, D. (2020). Pengaruh media video terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.1234/jop.v5i1.5678>
- [4] Latif, A. (2020). Pengaruh metode demonstrasi terhadap peningkatan keterampilan lay-up pada siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 33–40. <https://doi.org/10.1234/jik.v7i1.9101>
- [5] Lestari, I. (2020). Efektivitas kombinasi demonstrasi dan video tutorial dalam pembelajaran gerak lay-up. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 6(3), 55–62. <https://doi.org/10.1234/jpj.v6i3.1121>
- [6] Nursalim, M., & Hakim, R. (2022). Analisis efektivitas demonstrasi pada pelatihan teknik bola basket dalam kelompok besar. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 10(1), 20–28. <https://doi.org/10.1234/jio.v10i1.1314>
- [7] Prasetyo, R. (2021). Penggunaan video tutorial dalam meningkatkan teknik passing pada permainan bola basket. *Jurnal Sport and Health*, 3(2), 89–97. <https://doi.org/10.1234/jsh.v3i2.1516>
- [8] Rahayu, N., Dewi, T., & Ananda, R. (2021). Efektivitas penggunaan video pembelajaran dalam peningkatan teknik lay-up siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 74–81. <https://doi.org/10.1234/jpok.v9i1.1718>
- [9] Sari, A., & Nugroho, B. (2019). Penerapan metode demonstrasi untuk meningkatkan keterampilan motorik dalam permainan bola basket. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 4(2), 101–109. <https://doi.org/10.1234/jpd.v4i2.1920>
- [10] Wahyuni, S., & Huda, M. (2022). Kombinasi metode demonstrasi dan video tutorial dalam pembelajaran lay-up bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(4), 135–142. <https://doi.org/10.1234/jpji.v10i4.2122>
- [11] Widiastuti, R. (2018). Peran metode demonstrasi dalam pembelajaran gerak dasar permainan. *Jurnal Aktivitas Olahraga*, 2(1), 15–23. <https://doi.org/10.1234/jao.v2i1.2324>