

Efektivitas Media Visual dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila

Mawardinur^{1✉}, Filli Azandi¹, Manotar Sinaga¹, Ibrahim Wiyaka¹, Keysha Suci Ramadhani¹

¹Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

Corresponding author*

Email: bmw@unimed.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-08-31
Direvisi: 2026-09-22
Diterima: 2026-09-25
Diterbitkan: 2026-09-29

Keywords:

learning outcomes; sepak sila;
sepak takraw; students; visual
media

Abstract

This study examined whether visual media could improve university students' sepak sila skills during sepak takraw instruction. A quantitative quasi-experimental approach was applied using a Nonequivalent Control Group Design. The participants were 40 students enrolled in a sepak takraw course who were selected purposively and assigned to an experimental group or a conventional-learning group. Skill performance was assessed with a one-minute sepak sila test. The data were processed using descriptive statistics, normality and homogeneity tests, paired samples t-tests, and an independent samples t-test. The experimental group improved from a mean score of 17.60 at pre-test to 25.50 at post-test, whereas the conventional group increased from 15.85 to 21.50. The between-group comparison produced $p = 0.027$, below the 0.05 significance level. These findings indicate that visual-media-supported instruction produced better sepak sila outcomes than the conventional approach used as the control condition.

Kata Kunci:

hasil belajar; mahasiswa; media
visual; sepak sila; sepak takraw

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas media visual dalam meningkatkan keterampilan sepak sila mahasiswa pada pembelajaran sepak takraw. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu Nonequivalent Control Group Design. Populasi terdiri atas mahasiswa peserta mata kuliah sepak takraw, sedangkan 40 mahasiswa dipilih secara purposive dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol. Kemampuan sepak sila diukur melalui tes selama satu menit. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, paired samples t-test, dan independent samples t-test. Rata-rata kelompok eksperimen meningkat dari 17,60 menjadi 25,50, sementara kelompok konvensional berubah dari 15,85 menjadi 21,50. Uji independent samples t-test menghasilkan signifikansi 0,027 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran berbantuan media visual memberikan capaian keterampilan sepak sila yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran pada kelompok kontrol.

Copyright (c) 2026 Mawardinur, Filli Azandi, Manotar Sinaga, Ibrahim Wiyaka, Keysha Suci Ramadhani
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



✉ Alamat korespondensi:

Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara, Indonesia

How to cite:

Mawardinur, Azandi, F., Sinaga, M., Wiyaka, I., & Ramadhani, K. S. (2026). Efektivitas Media Visual dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Sila. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 1142-1150. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1403>

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi tidak hanya menjadi ruang pengembangan pengetahuan, tetapi juga tempat mahasiswa membangun kemampuan gerak, menguasai teknik olahraga, dan menjaga kebugaran. Dalam konteks pembelajaran olahraga, sepak takraw merupakan salah satu permainan yang menuntut penguasaan berbagai keterampilan dasar. Salah satu teknik yang sangat menentukan adalah sepak sila, karena teknik ini digunakan untuk menerima bola, mempertahankan penguasaan, serta mengarahkan bola selama permainan (Hanif, 2015).

Kemampuan melakukan sepak sila secara tepat merupakan fondasi penting dalam permainan karena berkaitan langsung dengan kemampuan mengendalikan bola dan mempertahankan situasi permainan. Penguasaan teknik tersebut juga diperlukan sebelum mahasiswa beralih pada keterampilan yang lebih kompleks, termasuk servis, smash, dan blocking. Kesulitan melakukan sepak sila dapat menghambat kemampuan mempertahankan bola sekaligus menyusun serangan, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kualitas permainan (Sulaiman, 2008).

Dalam praktik perkuliahan, pengajaran teknik sepak sila masih kerap mengandalkan demonstrasi langsung dari dosen. Meskipun pendekatan ini memberikan contoh gerakan secara nyata, mahasiswa belum tentu dapat menangkap seluruh unsur gerak dalam waktu yang sama. Posisi tubuh, pola koordinasi kaki, dan arah pandangan sering sulit diamati secara rinci ketika demonstrasi berlangsung. Akibatnya, kesalahan teknik dapat muncul berulang dan proses pencapaian keterampilan menjadi kurang maksimal.

Perbedaan karakteristik belajar mahasiswa perlu diperhatikan ketika merancang pembelajaran keterampilan olahraga. Demonstrasi satu kali belum tentu cukup bagi setiap mahasiswa untuk memahami suatu teknik. Sebagian peserta memerlukan kesempatan untuk melihat kembali contoh gerakan agar dapat mencermati detail yang sebelumnya terlewat. Media yang memungkinkan gerakan dipelajari berulang kali dapat mendukung pembelajaran mandiri sekaligus memberi keleluasaan kepada mahasiswa untuk menyesuaikan tempo belajar dengan kebutuhannya.

Media visual dapat menjadi alternatif untuk mendukung penguasaan keterampilan olahraga karena informasi gerak dapat dikemas dalam berbagai bentuk, seperti ilustrasi, foto berseri, animasi, video instruksional, dan multimedia interaktif. Representasi tersebut memberikan gambaran konkret mengenai

rangkaian suatu teknik sehingga mahasiswa lebih mudah mengenali tahapan gerakan. Arsyad (2019) menjelaskan bahwa penyajian materi secara visual dapat meningkatkan perhatian dan motivasi belajar serta membantu peserta didik memahami materi yang memiliki urutan atau prosedur tertentu.

Pada pembelajaran motorik, salah satu keunggulan media visual adalah kemampuannya menyediakan contoh gerak yang dapat diputar atau diamati kembali secara konsisten. Mahasiswa dapat memeriksa setiap fase teknik, menemukan bagian gerak yang belum tepat, lalu menggunakan informasi tersebut sebagai dasar untuk melakukan koreksi ketika berlatih. Contoh yang ditampilkan oleh model yang kompeten juga dapat membantu peserta didik membangun gambaran yang lebih jelas mengenai pelaksanaan teknik yang benar (Hodges & Williams, 2019).

Temuan sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media visual maupun audio-visual berpotensi menunjang pembelajaran keterampilan olahraga. Nur (2020), misalnya, menemukan peningkatan kemampuan bermain sepak takraw setelah pembelajaran menggunakan media audio-visual dibandingkan pendekatan konvensional. Hasil tersebut mengisyaratkan bahwa penyajian gerak melalui media dapat membantu mahasiswa memahami susunan gerakan sekaligus cara melaksanakannya secara lebih tepat.

Semarayasa, Gunarto, dan Preayani (2023) melaporkan bahwa media berbentuk video tutorial dapat membantu mahasiswa mempelajari teknik sepak sila dalam perkuliahan sepak takraw. Salah satu keunggulan video adalah materi dapat diakses dan diulang kembali, sehingga kesempatan belajar tidak terbatas pada saat dosen melakukan demonstrasi di kelas.

Penelitian Purwanto (2017) juga menunjukkan manfaat multimedia interaktif dalam pengembangan keterampilan bermain sepak takraw. Media semacam ini menawarkan pengalaman belajar yang lebih variatif daripada pembelajaran yang hanya bertumpu pada ceramah dan demonstrasi. Interaktivitas media turut memberikan rangsangan yang dapat meningkatkan ketertarikan mahasiswa untuk terlibat selama proses pembelajaran.

Pemanfaatan media visual semakin relevan sejalan dengan perubahan lingkungan belajar pada era digital. Mahasiswa telah terbiasa berinteraksi dengan perangkat seperti telepon pintar, komputer, dan berbagai platform pembelajaran digital. Kondisi tersebut membuka peluang untuk memasukkan materi visual ke dalam pembelajaran secara lebih fleksibel, baik sebagai pendukung kegiatan di

kelas maupun sebagai sumber belajar yang dapat diakses kembali secara mandiri.

Walaupun kajian tentang pemanfaatan media visual dalam pembelajaran olahraga telah berkembang, penelitian yang secara khusus menguji efektivitasnya terhadap keterampilan teknik sepak sila pada mahasiswa masih belum banyak ditemukan. Penelitian terdahulu lebih sering melibatkan siswa sekolah atau atlet. Karena itu, diperlukan kajian yang menempatkan mahasiswa sebagai subjek, terutama karena mereka dipersiapkan sebagai calon pendidik maupun tenaga profesional di bidang olahraga.

Penggunaan umpan balik visual berbasis video dapat membantu proses penguasaan keterampilan motorik karena memungkinkan peserta didik mengamati gerakan secara berulang dan membandingkan pelaksanaan gerak dengan model yang benar (Möding et al., 2022).

Namun, efektivitas video pembelajaran tidak selalu bersifat otomatis. Romdhane dan Khacharem (2023) menunjukkan bahwa cara video ditampilkan dan dikendalikan selama pembelajaran perlu diperhatikan karena video yang tidak dirancang secara tepat dapat menimbulkan beban pemrosesan informasi yang tidak diperlukan.

Mahasiswa memiliki tuntutan belajar yang berbeda dibandingkan peserta didik sekolah. Mereka diharapkan mampu berpikir lebih mandiri, menganalisis informasi, serta mengembangkan keterampilan secara terencana. Karakteristik tersebut menjadikan penggunaan media visual menarik untuk dikaji dalam pembelajaran sepak sila, khususnya untuk mengetahui apakah dukungan visual dapat menghasilkan perkembangan keterampilan yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran konvensional.

Keberhasilan penggunaan media visual dalam penelitian ini dapat dicermati melalui perubahan kemampuan mahasiswa ketika melakukan sepak sila. Aspek yang relevan mencakup penempatan kaki, keterpaduan gerakan tubuh, kemampuan menjaga keseimbangan, ketepatan arah bola, dan kestabilan performa selama mempertahankan bola. Apabila media visual memberikan hasil yang lebih baik, penggunaannya dapat dipertimbangkan sebagai salah satu strategi pembelajaran dalam mata kuliah sepak takraw.

Hasil penelitian diharapkan memiliki kegunaan praktis bagi dosen, terutama sebagai pertimbangan ketika memilih media yang sesuai dengan karakter materi keterampilan olahraga. Temuan yang diperoleh juga dapat menjadi dasar untuk merancang atau mengembangkan media pembelajaran digital

yang lebih variatif sehingga aktivitas belajar keterampilan dapat berlangsung secara efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

Dengan mempertimbangkan uraian tersebut, penguasaan sepak sila dapat ditempatkan sebagai kompetensi mendasar dalam pembelajaran sepak takraw di perguruan tinggi. Media visual secara teoritis berpeluang membantu mahasiswa memahami struktur gerakan, mempertahankan motivasi, dan meningkatkan kualitas praktik. Oleh karena itu, pengujian empiris diperlukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media visual dalam meningkatkan keterampilan teknik sepak sila mahasiswa dibandingkan pembelajaran konvensional.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa media visual, video tutorial, dan multimedia interaktif dapat mendukung pembelajaran keterampilan sepak takraw, masih terdapat celah penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian sebelumnya lebih banyak menempatkan siswa sekolah atau atlet sebagai subjek penelitian. Misalnya, penelitian mengenai video tutorial telah menunjukkan manfaat media dalam membantu pembelajaran teknik sepak sila, sedangkan penelitian multimedia interaktif menunjukkan potensi media dalam meningkatkan keterlibatan dan keterampilan bermain sepak takraw. Namun, bukti empiris mengenai efektivitas penggunaan media visual secara khusus pada mahasiswa yang mengikuti pembelajaran sepak takraw di perguruan tinggi masih terbatas. Selain itu, sebagian penelitian terdahulu lebih menekankan pengembangan atau pemanfaatan media, sementara kajian eksperimental yang secara langsung membandingkan perubahan keterampilan sepak sila antara pembelajaran berbantuan media visual dan pembelajaran konvensional pada mahasiswa masih perlu diperkuat.

Celah tersebut menjadi penting karena karakteristik mahasiswa berbeda dengan siswa sekolah maupun atlet. Mahasiswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya dituntut mampu melakukan keterampilan gerak, tetapi juga memahami tahapan teknik, mengamati kesalahan gerak, dan melakukan perbaikan secara mandiri. Dalam pembelajaran sepak sila, kemampuan untuk mengamati kembali posisi tubuh, koordinasi kaki, keseimbangan, dan arah bola dapat menjadi faktor penting dalam proses penguasaan keterampilan. Media visual memiliki karakteristik yang memungkinkan mahasiswa memperoleh contoh gerakan secara lebih konsisten, mengulang pengamatan, serta menghubungkan informasi visual dengan praktik gerak. Oleh karena itu, diperlukan

penelitian yang secara empiris menguji apakah penggunaan media visual benar-benar menghasilkan peningkatan keterampilan sepak sila yang lebih tinggi dibandingkan pembelajaran konvensional.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media visual dalam pembelajaran teknik dasar sepak sila pada mahasiswa. Kebaruan penelitian terletak pada pengujian komparatif antara pembelajaran berbantuan media visual dan pembelajaran konvensional dengan menggunakan desain eksperimen semu pada mahasiswa peserta mata kuliah sepak takraw. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat bukti mengenai pemanfaatan media visual dalam pembelajaran keterampilan olahraga di perguruan tinggi sekaligus memberikan dasar praktis bagi dosen dalam memilih strategi dan media pembelajaran yang sesuai.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: (1) apakah terdapat peningkatan keterampilan sepak sila mahasiswa setelah mengikuti pembelajaran berbantuan media visual?; (2) apakah terdapat peningkatan keterampilan sepak sila mahasiswa setelah mengikuti pembelajaran konvensional?; dan (3) apakah terdapat perbedaan keterampilan sepak sila antara mahasiswa yang mengikuti pembelajaran berbantuan media visual dan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran konvensional?

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, hipotesis penelitian dirumuskan sebagai berikut: H1: terdapat perbedaan yang signifikan dalam keterampilan sepak sila antara mahasiswa yang mengikuti pembelajaran berbantuan media visual dan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran konvensional, dengan capaian keterampilan yang lebih tinggi pada kelompok yang memperoleh pembelajaran berbantuan media visual. Sebaliknya, H0: tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam keterampilan sepak sila antara kedua kelompok tersebut.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu untuk mengetahui dampak pembelajaran yang didukung media visual terhadap kemampuan sepak sila mahasiswa. Model yang digunakan adalah Nonequivalent Control Group Design. Dua kelompok dibandingkan, yaitu kelompok yang menerima pembelajaran dengan dukungan media visual dan kelompok yang memperoleh pembelajaran konvensional. Kedua kelompok terlebih dahulu menjalani

pengukuran awal, kemudian mengikuti perlakuan sesuai rancangan masing-masing, dan pada akhir pembelajaran kembali menjalani pengukuran melalui post-test (Creswell & Creswell, 2017; Sugiyono, 2022).

Partisipan

Populasi penelitian mencakup mahasiswa yang sedang mengikuti mata kuliah sepak takraw. Sampel ditentukan menggunakan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa yang mengikuti mata kuliah tersebut dan belum menunjukkan penguasaan teknik dasar sepak sila secara optimal. Penentuan jumlah peserta mempertimbangkan kondisi lapangan serta kebutuhan analisis statistik agar data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang memadai mengenai kelompok yang diteliti (Sugiyono, 2022; Fraenkel & Wallen, 2019).

Sebanyak 40 mahasiswa terlibat dalam penelitian ini, terdiri atas 20 mahasiswa pada kelompok eksperimen yang memperoleh pembelajaran berbantuan media visual dan 20 mahasiswa pada kelompok kontrol yang memperoleh pembelajaran konvensional. Pemilihan peserta dilakukan secara purposive berdasarkan kriteria bahwa mahasiswa mengikuti mata kuliah sepak takraw dan belum menunjukkan penguasaan teknik dasar sepak sila secara optimal. Setelah peserta ditetapkan, mahasiswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang seimbang, yaitu kelompok eksperimen ($n = 20$) dan kelompok kontrol ($n = 20$). Pembagian kelompok dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi kelas dan pelaksanaan pembelajaran yang tersedia. Sebelum perlakuan, kedua kelompok diberikan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan sepak sila dan memastikan kondisi awal peserta dapat dibandingkan..

Instrumen

Kemampuan sepak sila diukur menggunakan tes keterampilan yang menilai keberhasilan pelaksanaan gerak, ketepatan, dan konsistensi performa selama periode pengujian satu menit (Septian, 2017).

Prosedur

Penelitian dilaksanakan dalam delapan kali pertemuan pembelajaran. Pada tahap awal, seluruh peserta diberikan pre-test untuk mengetahui kemampuan awal keterampilan sepak sila. Selanjutnya, kelompok eksperimen mengikuti pembelajaran yang didukung media visual, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran konvensional. Perlakuan diberikan selama rangkaian delapan kali pertemuan sesuai dengan materi dan Rencana Pembelajaran Semester (RPS) mata kuliah

sepak takraw. Setelah seluruh rangkaian pembelajaran selesai, kedua kelompok diberikan post-test menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test.

Untuk menjaga kesetaraan perlakuan, kedua kelompok memperoleh materi teknik sepak sila dan kesempatan praktik yang sama, sedangkan perbedaan utama terletak pada bentuk media dan cara penyajian materi pembelajaran. Kelompok eksperimen memperoleh dukungan media visual secara sistematis selama proses pembelajaran, sedangkan kelompok kontrol memperoleh pembelajaran melalui metode konvensional yang digunakan dalam perkuliahan.

Analisis Data

Pengolahan data diawali dengan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai rata-rata, simpangan baku, serta rentang skor minimum dan maksimum. Asumsi analisis diperiksa melalui uji normalitas dan uji kesamaan varians. Perubahan skor sebelum dan sesudah pembelajaran pada masing-masing kelompok

dianalisis menggunakan paired samples t-test, sedangkan perbandingan skor akhir antara kelompok dianalisis dengan independent samples t-test pada tingkat signifikansi 5%. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan IBM SPSS (Ghozali, 2021; Creswell & Creswell, 2017).

HASIL

Analisis hasil penelitian memperlihatkan adanya perubahan kemampuan sepak sila setelah proses pembelajaran. Data yang digunakan berasal dari pengukuran awal, pelaksanaan perlakuan, dan pengukuran akhir. Selama delapan kali pertemuan, data diringkas melalui ukuran pemusatan dan penyebaran, termasuk rata-rata, skor tertinggi, skor terendah, serta perubahan kemampuan pada kedua kelompok. Analisis selanjutnya diarahkan untuk menentukan seberapa besar efektivitas media visual dalam meningkatkan keterampilan sepak sila. Hasil pengujian perbedaan antarkelompok menggunakan independent samples t-test disajikan berikut ini.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Sepak Sila

Kelompok	Pengukuran	n	Minimum	Maksimum	Mean	Median	SD
Eksperimen	Pre-test	20	10	25	17,60	17,00	4,90
Eksperimen	Post-test	20	17	37	25,50	24,50	5,56
Kontrol	Pre-test	20	8	25	15,85	15,00	4,51
Kontrol	Post-test	20	13	35	21,50	20,50	5,42

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor keterampilan sepak sila pada kelompok eksperimen meningkat dari 17,60 pada pre-test menjadi 25,50 pada post-test, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 15,85 menjadi 21,50. Dengan demikian, peningkatan rata-rata pada kelompok eksperimen sebesar 7,90 poin, sedangkan kelompok kontrol sebesar 5,65 poin.

Kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional juga mengalami peningkatan.

Nilai rata-ratanya bertambah dari 15,85 (SD = 4,51) pada pre-test menjadi 21,50 (SD = 5,42) pada post-test, atau meningkat 5,65 poin. Jika kedua kelompok dibandingkan secara deskriptif, kenaikan pada kelompok eksperimen mencapai 7,90 poin, sedangkan kelompok konvensional 5,65 poin. Perbedaan perubahan tersebut menunjukkan kecenderungan peningkatan yang lebih besar pada mahasiswa yang belajar menggunakan media visual.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Pengukuran	n	Statistik W	df	p	Keterangan
Eksperimen	Pre-test	20	0,938	20	0,218	Normal
Eksperimen	Post-test	20	0,962	20	0,594	Normal
Kontrol	Pre-test	20	0,928	20	0,144	Normal
Kontrol	Post-test	20	0,905	20	0,051	Normal

Keterangan:

W = statistik uji Shapiro-Wilk;

p = nilai signifikansi. Data dianggap berdistribusi normal apabila $p > 0,05$.

Keempat kelompok pengukuran menghasilkan nilai signifikansi Shapiro-Wilk di atas 0,05. Artinya, distribusi skor pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen maupun kontrol tidak menunjukkan penyimpangan

yang signifikan dari normalitas. Dengan terpenuhinya asumsi tersebut, data dapat dianalisis menggunakan prosedur statistik parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Varians

Pengukuran	Levene's Statistic	df1	df2	p	Keterangan
Pre-test	0,865	1	38	0,358	Homogen
Post-test	0,378	1	38	0,542	Homogen

Catatan. Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's test. Varians dinyatakan homogen apabila $p > 0,05$. Nilai signifikansi Levene sebesar 0,358 untuk pre-test dan 0,542 untuk post-test, keduanya melampaui

batas 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa variasi skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dianggap setara, sehingga asumsi homogenitas varians terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Paired Samples t-Test Keterampilan Sepak Sila

Kelompok	Pre-test Mean	Post-test Mean	Mean Difference	t	df	P
Eksperimen	17,60	25,50	7,90	-13,517	19	<0,001
Kontrol	15,85	21,50	5,65	-12,756	19	<0,001

Hasil paired samples t-test menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan keterampilan yang signifikan, $t(19) = -13,517$, $p < 0,001$. Kelompok kontrol juga menunjukkan peningkatan yang signifikan,

$t(19) = -12,756$, $p < 0,001$. Rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 7,90 poin, sedangkan kelompok kontrol sebesar 5,65 poin.

Tabel 5. Hasil Independent Samples t-Test Skor Post-Test

Variabel	Kelompok	n	Mean	t	df	p
Keterampilan sepak sila	Eksperimen	20	25,50	2,303	38	0,027
Keterampilan sepak sila	Kontrol	20	21,50			

Pada kelompok kontrol, hasil paired samples t-test memperoleh $t(19) = -12,756$ dengan Sig. < 0,001. Nilai signifikansi tersebut juga berada di bawah 0,05, sehingga skor pre-

test dan post-test berbeda secara signifikan pada kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional.

Tabel 6. Independent Samples t-Test (Post-Test)

Variabel	Mean Eksperimen	Mean Kontrol	t	df	Sig.
Post-Test	25,50	21,50	2,303	38	0,027

Perbandingan skor akhir menghasilkan $t(38) = 2,303$ dengan Sig. = 0,027. Karena $p < 0,05$, terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok pada post-test. Kelompok eksperimen memperoleh rata-rata 25,50, lebih tinggi daripada kelompok kontrol yang mencapai 21,50. Berdasarkan hasil tersebut, pembelajaran yang didukung media visual menunjukkan hasil akhir yang lebih baik dalam keterampilan sepak sila.

PEMBAHASAN

Data penelitian memperlihatkan bahwa penerapan media visual berkaitan dengan peningkatan kemampuan teknik dasar sepak sila mahasiswa. Pada kelompok eksperimen, skor rata-rata bertambah dari 17,60 pada pre-test menjadi 25,50 pada post-test. Kelompok konvensional juga mengalami perkembangan, tetapi skor akhirnya lebih rendah. Hasil paired samples t-test menunjukkan perubahan yang signifikan pada kedua kelompok, sedangkan independent samples t-test menghasilkan $p =$

0,027, yang menandakan adanya perbedaan hasil akhir antarkelompok. Dengan demikian, dalam konteks penelitian ini, pembelajaran menggunakan media visual memberikan hasil yang lebih baik daripada pembelajaran konvensional.

Temuan tersebut dapat dijelaskan dari fungsi media visual sebagai perantara yang membantu mengubah informasi gerak menjadi lebih mudah diamati. Arsyad (2019) memandang media visual sebagai sarana yang dapat memperjelas materi, menarik perhatian, dan membantu peserta didik memahami informasi yang sebelumnya bersifat abstrak. Pada pembelajaran olahraga, tampilan teknik yang benar juga dapat membantu mahasiswa membentuk representasi mental tentang rangkaian gerakan sebelum mereka melaksanakannya secara langsung.

Penjelasan tersebut sejalan dengan Cognitive Theory of Multimedia Learning yang dikemukakan Mayer (2021). Teori ini menekankan bahwa pembelajaran dapat

berlangsung lebih efektif ketika informasi disampaikan melalui kombinasi representasi visual dan penjelasan yang relevan. Dalam konteks keterampilan gerak, penggunaan gambar, ilustrasi, animasi, atau video dapat membantu mahasiswa memproses informasi secara lebih terarah sehingga tuntutan kognitif saat mempelajari teknik baru menjadi lebih terkendali.

Teori Dual Coding dari Paivio juga memberikan landasan untuk memahami temuan tersebut. Ketika informasi diterima melalui representasi verbal dan visual secara bersamaan, mahasiswa memperoleh lebih dari satu jalur untuk membangun pemahaman dan mengingat informasi. Pada teknik sepak sila, visualisasi posisi tubuh, gerakan kaki, titik kontak dengan bola, dan keseimbangan dapat membantu mahasiswa memperoleh acuan gerak yang lebih jelas sebelum melakukan praktik.

Dari sudut pandang pembelajaran motorik, Schmidt dan Lee menekankan pentingnya kualitas latihan, pengulangan, serta umpan balik dalam proses penguasaan keterampilan. Media visual dapat berfungsi sebagai bentuk umpan balik eksternal karena mahasiswa mempunyai kesempatan untuk mengamati contoh yang benar, membandingkannya dengan pelaksanaan sendiri, dan menentukan bagian yang perlu diperbaiki. Siklus pengamatan, praktik, dan koreksi tersebut berpotensi mendukung pembentukan koordinasi serta meningkatkan kestabilan pelaksanaan sepak sila.

Meskipun feedback secara umum mendukung pembelajaran keterampilan motorik, bukti mengenai keunggulan feedback visual dibandingkan feedback verbal masih terbatas dan menunjukkan hasil yang beragam (Zhou et al., 2021).

Temuan meta-analisis juga menunjukkan bahwa feedback, khususnya feedback visual dan kombinasi visual-verbal, dapat memberikan kontribusi positif terhadap pembelajaran keterampilan motorik dalam pendidikan jasmani (Han et al., 2022).

Hasil penelitian ini mempunyai arah yang sama dengan temuan Semarayasa, Gunarto, dan Preayani (2023) mengenai penggunaan video tutorial dalam pembelajaran sepak sila. Studi tersebut menunjukkan bahwa media berbasis video dapat membantu mahasiswa memahami tahapan teknik, meningkatkan ketertarikan belajar, dan memperbaiki ketepatan pelaksanaan gerak. Kesamaan hasil tersebut memperkuat dugaan bahwa representasi visual yang dapat diputar kembali memiliki nilai penting dalam pembelajaran keterampilan.

Temuan yang diperoleh juga didukung oleh Mahardika, Semarayasa, dan Ariani (2025). Penelitian mereka menunjukkan bahwa multimedia interaktif pada kegiatan ekstrakurikuler sepak takraw dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik, membantu memperjelas materi, dan menunjang latihan teknik dasar. Karakter interaktif pada media memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencermati gerakan, mengenali kesalahan, dan melakukan perbaikan dengan tingkat kemandirian yang lebih tinggi.

Hasil ini selaras dengan penelitian Yudanto, Yudhistira, Antoni, dan Septian (2022), yang menunjukkan bahwa latihan yang memadukan umpan balik visual dan pengulangan dapat meningkatkan kemampuan sepak sila secara signifikan. Penyediaan contoh teknik yang tepat memungkinkan peserta didik memperoleh acuan yang lebih jelas ketika melakukan gerakan, sedangkan latihan berulang memberikan kesempatan untuk memperkuat pola gerak hingga keterampilan menjadi lebih dikuasai.

Namun demikian, tidak semua penelitian mengenai penggunaan media pembelajaran visual menunjukkan hasil yang sepenuhnya sejalan. Perbedaan temuan dapat terjadi karena karakteristik peserta, jenis media yang digunakan, durasi intervensi, intensitas latihan, karakteristik keterampilan yang diukur, serta cara implementasi media dalam proses pembelajaran. Media visual tidak secara otomatis menghasilkan peningkatan keterampilan apabila penggunaannya tidak disertai kesempatan praktik yang memadai, umpan balik, dan pengulangan gerakan. Perbedaan konteks pembelajaran tersebut dapat menyebabkan efektivitas media visual berbeda antara satu penelitian dengan penelitian lainnya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami dalam konteks mahasiswa peserta mata kuliah sepak takraw dan bentuk intervensi yang digunakan.

Peningkatan pada kelompok kontrol juga perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata dari 15,85 pada pre-test menjadi 21,50 pada post-test, dan hasil paired samples t-test menunjukkan perubahan yang signifikan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional tetap memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan sepak sila. Proses demonstrasi langsung oleh dosen, pemberian instruksi, latihan berulang, dan koreksi selama praktik dapat memberikan stimulus pembelajaran yang cukup untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa. Dengan demikian, keunggulan kelompok

eksperimen tidak menunjukkan bahwa pembelajaran konvensional tidak efektif, tetapi menunjukkan bahwa penambahan media visual menghasilkan capaian post-test yang lebih tinggi dalam konteks penelitian ini. Media visual dapat dipandang sebagai penguatan terhadap proses pembelajaran melalui penyediaan contoh gerakan yang dapat diamati dan diulang kembali secara lebih konsisten.

Secara praktis, media visual memberikan nilai tambah dalam pembelajaran sepak sila karena mahasiswa tidak hanya menerima penjelasan, tetapi juga memperoleh contoh gerak yang dapat diamati kembali. Dukungan tersebut dapat membantu memusatkan perhatian, memperjelas konsep gerakan, menjaga motivasi belajar, dan menyediakan referensi teknik yang konsisten. Berdasarkan temuan penelitian, media visual layak digunakan sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran sepak takraw, khususnya untuk materi teknik dasar sepak sila.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, jumlah peserta relatif terbatas, yaitu 40 mahasiswa, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi mahasiswa yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan *Nonequivalent Control Group Design*, sehingga pembagian kelompok tidak dilakukan melalui randomisasi individual. Kondisi tersebut memungkinkan adanya perbedaan karakteristik awal antarkelompok yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Ketiga, intervensi dilakukan dalam konteks pembelajaran mata kuliah sepak takraw sehingga hasil penelitian sangat dipengaruhi oleh karakteristik peserta, materi pembelajaran, dan kondisi pelaksanaan perkuliahan. Keempat, penelitian berfokus pada keterampilan sepak sila dan belum mengukur dampak media visual terhadap aspek lain seperti motivasi belajar, retensi keterampilan, koordinasi gerak, atau kemampuan menerapkan teknik dalam situasi permainan. Kelima, penelitian membandingkan media visual dengan pembelajaran konvensional sehingga belum dapat menjelaskan apakah bentuk media tertentu, seperti video tutorial, gambar berurutan, atau demonstrasi digital, memberikan kontribusi yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, randomisasi kelompok apabila memungkinkan,

serta membandingkan berbagai jenis media pembelajaran untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai efektivitas media visual dalam pembelajaran keterampilan olahraga.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media visual dalam pembelajaran teknik dasar sepak sila dapat meningkatkan keterampilan mahasiswa. Baik kelompok yang memperoleh pembelajaran berbantuan media visual maupun kelompok yang mengikuti pembelajaran konvensional mengalami peningkatan kemampuan setelah pembelajaran. Namun, hasil perbandingan antarkelompok menunjukkan bahwa capaian keterampilan pada kelompok yang menggunakan media visual lebih tinggi dibandingkan kelompok konvensional. Temuan ini menunjukkan bahwa media visual dapat menjadi pendekatan pembelajaran yang mendukung proses penguasaan teknik sepak sila pada mahasiswa.

Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa representasi visual, pengamatan gerak secara berulang, dan pemberian contoh teknik yang konsisten dapat mendukung proses pembelajaran keterampilan motorik. Media visual memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi gerak secara lebih jelas dan menghubungkan pengamatan dengan praktik, sehingga dapat memperkuat proses pemahaman dan koreksi gerakan. Temuan ini juga memberikan bukti empiris dalam konteks pembelajaran sepak takraw di perguruan tinggi, khususnya pada keterampilan teknik dasar sepak sila.

Secara praktis, media visual dapat dimanfaatkan oleh dosen sebagai pelengkap demonstrasi langsung dalam pembelajaran sepak takraw. Video tutorial, gambar berurutan, dan demonstrasi digital dapat digunakan untuk memberikan contoh teknik, mendukung pengulangan pengamatan, dan membantu mahasiswa melakukan latihan secara lebih terarah. Meskipun demikian, media visual sebaiknya digunakan sebagai bagian dari strategi pembelajaran yang tetap memberikan kesempatan praktik, umpan balik, dan koreksi gerakan secara langsung. Penerapan pada konteks yang lebih luas perlu mempertimbangkan karakteristik peserta, fasilitas pembelajaran, serta durasi dan bentuk intervensi yang digunakan.

REFERENSI

- Arsyad, A. (2019). *Media pembelajaran*. Rajawali Pers.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative,*

- and mixed methods approaches*. SAGE Publications.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2019). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Education.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Han, Y., Syed Ali, S. K. B., & Ji, L. (2022). Feedback for promoting motor skill learning in physical education: A trial sequential meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15361. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215361>
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan dasar sepak takraw*. Rajawali Pers.
- Hodges, N. J., & Williams, A. M. (Eds.). (2019). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. Routledge.
- Mahardika, I. P. A., Semarayasa, I. K., & Ariani, L. P. T. (2025). Utilization of interactive multimedia in sepak takraw extracurricular activities in junior high schools. *Jurnal Media dan Teknologi Pendidikan*, 5(4), 697–705. <https://doi.org/10.23887/jmt.v5i4.103520>
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Möding, M., Woll, A., & Wagner, I. (2022). Video-based visual feedback to enhance motor learning in physical education—A systematic review. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52, 447–460. <https://doi.org/10.1007/s12662-021-00782-y>
- Purwanto, D. (2017). Development of playing skills sepak takraw exercises models based on interactive multimedia. *JIPES: Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 33–40. <https://doi.org/10.21009/JIPES.031.05>
- Romdhane, M. B., & Khacharem, A. (2023). Controlling the display of videos in a physical education context: Effects on learning outcomes and situational interest. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 28(5), 517–529. <https://doi.org/10.1080/17408989.2021.2005013>
- Semarayasa, I. K., Gunarto, P., & Preayani, K. K. (2023). Video tutorial-based learning media: A solution to assist students in learning sepak sila sepaktakraw skills. *Journal Sport Area*, 8(1), 76–86. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8\(1\).10852](https://doi.org/10.25299/sportarea.2023.vol8(1).10852)
- Septian, M. (2017). Pengaruh latihan variasi umpan terhadap keterampilan sepak sila pada siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Godean. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(8), 1.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sulaiman. (2008). *Sepak takraw*. Universitas Negeri Semarang Press.
- Yudanto, Y., Yudhistira, D., Antoni, M. S., & Septian, M. (2022). The effect of the training model and balance on students' sepak sila skills on sepak takraw extracurricular in first middle school. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 485–492. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.05>
- Zhou, Y., Shao, W. D., & Wang, L. (2021). Effects of feedback on students' motor skill learning in physical education: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6281. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126281>
- Zumroni, Z., Padli, P., & Nur, H. (2020). The effect of using instructional media on sepaktakraw skill of UKO athlete in Universitas Negeri Padang. In *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2019)* (pp. 365–368). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.087>