



EFFECTIVENESS OF TUTORIAL LEARNING VIDEOS IN IMPROVING THE SOCCER GAME MOVEMENT SKILLS OF GRADE VII SMP STUDENTS

EFEKTIVITAS VIDEO PEMBELAJARAN TUTORIAL DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA KELAS VII SMP

**Wildan Tamami¹, Sulistyo Rini²,
Qomario³, Brezto Asagi Dewantara⁴, Abdul
Rahman⁵**

^{1,2,3,4,5} Educational Technology, Lambung Mangkurat University,
Banjarmasin, Indonesia

Corresponding Author :

wildan.tamami13@gmail.com

How to Cite :

Tamami,W., Rini, S., Qomario, Dewantara,B.A., Rahman, A. (2024). Effectiveness Of Tutorial Learning Videos In Improving The Soccer Game Movement Skills Of Grade Vii Smp Students. Hanoman Journal: Phsycal Education and Sport. 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i2.1465>

ARTICLE HISTORY

Received [21 November 2024]

Revised [11 December 2024]

Accepted [21 December 2024]

Kata Kunci :

Video pembelajaran tutorial,
Keterampilan gerak.
Sepak Bola

Keywords :

Learning tutorial video, football
game movement skills

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Guru berperan sebagai fasilitator dalam proses pembelajaran dengan fokus mengajarkan materi praktis terkait keterampilan gerak dalam permainan sepak bola. Namun, dalam praktiknya, siswa menghadapi tantangan yang menghambat penguasaan keterampilan dasar sepak bola secara optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas video pembelajaran tutorial dalam meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola, seperti menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang, yang merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pra-eksperimen, yaitu pretest-posttest one group design, dengan jumlah subjek sebanyak 31 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar tes kinerja untuk mengukur keterampilan gerak permainan sepak bola, yang telah terbukti valid dan reliabel. Analisis data menggunakan N-Gain Score. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial sebagai media pembelajaran efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola siswa, dengan skor Mean N-Gain sebesar 0,50, yang termasuk dalam kategori efektif.

ABSTRACT

The teacher acts as a facilitator in the learning process by focusing on teaching practical material related to motor skills in soccer games. However, in practice, students face challenges that hinder optimal mastery of basic soccer skills. The purpose of this study was to examine the effectiveness of tutorial learning videos in improving soccer game motor skills, such as kicking, holding, dribbling, and shooting the ball into the goal, which are the main foundations that must be mastered by soccer players. This study used a quantitative approach with a pre-experimental design, namely a pretest-posttest one-group design, with 31 students. The research instrument used was a performance test sheet

to measure soccer game motor skills, which has been proven valid and reliable. Data analysis used the N-Gain Score. The results showed that using tutorial videos as a learning medium was effective in improving students' soccer game motor skills, with a Mean N-Gain score of 0.50, which is included in the effective category.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer dan telah menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia. Olahraga ini tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik dan fisik siswa, tetapi juga membentuk karakter, kerja sama tim, dan disiplin dalam berolahraga. Meskipun demikian, penguasaan teknik dasar permainan sepak bola di kalangan siswa masih menunjukkan tingkat yang rendah. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain keterbatasan waktu latihan, metode pembelajaran konvensional yang cenderung monoton, serta kurang optimalnya pemanfaatan media pembelajaran yang mampu memberikan demonstrasi gerakan secara konsisten.

Keterampilan dasar sepak bola seperti menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang yang merupakan fondasi utama yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Penguasaan teknik-teknik dasar ini sangat penting karena tidak hanya menentukan efektivitas permainan, tetapi juga dapat mencegah terjadinya cedera akibat gerakan yang tidak tepat. Menurut Sukatamsi (2001) prinsip dasar dalam teknik menendang dan mengolah bola harus dipahami dengan baik agar seorang pemain dapat menunjukkan performa maksimal dan menjaga keamanan selama bermain. Penguasaan keterampilan dasar inilah yang nantinya akan menjadi modal awal bagi siswa untuk mengembangkan kemampuan teknik lanjutan dan meraih prestasi yang lebih tinggi.

Kemajuan teknologi telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan olahraga (Kurniawan et al., 2024; Safwan et al., 2024). Pemanfaatan teknologi, terutama media digital, telah membuka peluang baru dalam proses pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik. Penguasaan teknologi menjadi keterampilan esensial bagi para pendidik, termasuk dalam mengembangkan media pembelajaran (Rahman et al., 2025). Melalui integrasi teknologi, guru dapat menyajikan materi secara visual dan auditori yang lebih jelas, sehingga siswa dapat memahami dan meniru gerakan dengan lebih tepat. Siswa lebih mudah mengingat bentuk dan warna benda yang mereka lihat dalam media visual, karena pemrosesan informasi yang disampaikan melalui visual tersebut lebih efektif dan mudah diingat (Rini et al., 2024). Teknologi juga memungkinkan adanya pembelajaran mandiri melalui video pembelajaran yang dapat diakses kapan saja, mendukung fleksibilitas dan variasi dalam proses belajar mengajar.

Video sebagai media pembelajaran menawarkan keunggulan dalam hal visualisasi dan repetisi. Melalui video, siswa dapat melihat demonstrasi gerakan teknik dasar sepak bola secara berulang-ulang dengan kualitas yang konsisten, sehingga mempercepat proses pemahaman dan penguasaan gerakan. Penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa penggunaan video tutorial dalam pembelajaran olahraga mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa (Ndhanni & Ridwan, 2024), serta meningkatkan hasil belajar keterampilan motorik (Ridwan, 2016). Dengan demikian, penerapan video pembelajaran dapat menjadi solusi inovatif untuk mengatasi kendala pembelajaran teknik dasar sepak bola yang selama ini kurang optimal.

Berdasarkan observasi awal dan kajian pustaka, ditemukan bahwa tingkat penguasaan teknik dasar permainan sepak bola di kalangan siswa SMP kelas VII masih rendah. Metode pembelajaran tradisional yang hanya mengandalkan

demonstrasi langsung di lapangan seringkali tidak mampu menjelaskan detail teknik secara mendalam, sehingga siswa kesulitan dalam menginternalisasi gerakan yang benar. Selain itu, keterbatasan fasilitas dan waktu latihan juga turut berkontribusi terhadap rendahnya efektivitas pembelajaran teknik dasar sepak bola (Cahyadi & Rendi, 2015). Oleh karena itu, penelitian ini dilaksanakan untuk mengkaji efektivitas video pembelajaran tutorial dalam meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola siswa sebagai bentuk inovasi dalam kegiatan pembelajaran olahraga.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pembelajaran yang lebih efektif dan interaktif, sehingga di masa depan kualitas pembelajaran olahraga, khususnya keterampilan gerak permainan sepak bola siswa dapat meningkat secara signifikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif pra-eksperimen, yaitu *pretest-posttest one group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas video pembelajaran tutorial dalam meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola. Populasi penelitian terdiri dari siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VII, dan subjek kelas VII berjumlah 31 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pemberian tes keterampilan gerak permainan sepak bola yang mencakup kemampuan menendang dan menahan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak bola ke gawang (*shooting*), yang diujikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) pelaksanaan intervensi (menonton video pembelajaran tutorial). Selain itu, selama proses pembelajaran materi keterampilan gerak permainan sepak bola juga dilakukan observasi untuk mencatat aktivitas dan partisipasi siswa secara langsung. Instrumen penelitian yang digunakan berupa lembar tes kinerja untuk mengukur keterampilan gerak permainan sepak bola yang telah terbukti valid dan reliabel. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik N-Gain Score guna mengukur tingkat peningkatan keterampilan siswa setelah intervensi.

Rumus N-Gain score $\langle g \rangle$ Meltzer (2002) yaitu sebagai berikut:

$$\langle g \rangle = \frac{\text{skor posttest} - \text{skor pretest}}{\text{skor maksimal} - \text{skor pretest}}$$

Tingkat perolehan N-Gain score $\langle g \rangle$ kemudian dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori perolehan N-Gain score $\langle g \rangle$

Batasan	Kategori
$\langle g \rangle > 0,7$	Tinggi/Sangat efektif
$0,3 \leq \langle g \rangle \leq 0,7$	Sedang/Efektif
$\langle g \rangle < 0,3$	Rendah/Kurang efektif

Sumber: (Hake, 1999)

HASIL

Tes untuk mengukur keterampilan gerak permainan sepak bola siswa diawali dengan pretest. Terdapat tiga aspek yang diamati, yaitu kemampuan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, yang disajikan pada Tabel 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Nilai pretest keterampilan gerak permainan sepak bola

Nomor peserta	Pretest keterampilan gerak permainan sepak bola	Nilai rata-rata
---------------	---	-----------------

	<i>Passing</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	
1	66	74	70	70,00
2	65	64	70	66,33
3	71	65	71	69,00
4	76	71	65	70,67
5	75	65	63	67,67
6	77	62	69	69,33
7	73	79	65	72,33
8	73	67	63	67,67
9	80	67	71	72,67
10	76	69	80	75,00
11	71	80	65	72,00
12	68	74	73	71,67
13	62	73	76	70,33
14	78	72	67	72,33
15	71	65	65	67,00
16	77	73	62	70,67
17	76	77	62	71,67
18	74	78	80	77,33
19	64	80	64	69,33
20	80	71	69	73,33
21	74	74	65	71,00
22	62	74	65	67,00
23	75	79	68	74,00
24	72	66	74	70,67
25	63	72	63	66,00
26	79	62	63	68,00
27	65	73	66	68,00
28	66	72	68	68,67
29	67	79	66	70,67
30	65	64	62	63,67
31	66	70	79	71,67

Sumber: Data olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan hasil nilai pretest yang diperoleh siswa, terdapat variasi skor di antara peserta, dengan nilai tertinggi pada aspek *passing* dan *shooting*, serta beberapa peserta yang menunjukkan nilai relatif lebih rendah pada keterampilan *dribbling*. Rata-rata nilai yang diperoleh peserta bervariasi. Intervensi diberikan melalui penggunaan video pembelajaran tutorial. Setelah memperhatikan dan mempelajari video tersebut, peneliti melakukan posttest untuk mengukur tingkat keterampilan siswa. Hasil posttest dapat dilihat pada Tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Nilai posttest keterampilan gerak permainan sepak bola

Nomor peserta	Posttest keterampilan gerak permainan sepak bola			Nilai rata-rata
	<i>Passing</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	
1	93	91	81	88,33
2	87	93	93	91,00
3	87	87	93	89,00
4	83	88	93	88,00

Nomor peserta	Posttest keterampilan gerak permainan sepak bola			Nilai rata-rata
	<i>Passing</i>	<i>Dribbling</i>	<i>Shooting</i>	
5	83	87	90	86,67
6	79	85	87	83,67
7	87	80	83	83,33
8	86	87	85	86,00
9	87	84	78	83,00
10	79	86	85	83,33
11	92	92	82	88,67
12	91	90	84	88,33
13	81	78	91	83,33
14	91	84	89	88,00
15	79	79	78	78,67
16	80	83	84	82,33
17	80	81	87	82,67
18	81	80	89	83,33
19	79	86	90	85,00
20	81	81	83	81,67
21	84	91	79	84,67
22	83	83	91	85,67
23	82	78	91	83,67
24	82	78	78	79,33
25	93	88	79	86,67
26	93	92	86	90,33
27	88	82	82	84,00
28	78	91	87	85,33
29	88	92	93	91,00
30	83	87	87	85,67
31	86	82	90	86,00

Sumber: Data olahan Peneliti, 2024

Berdasarkan nilai pretest dan posttest, peneliti melakukan analisis data menggunakan N Gain Score, yang bertujuan untuk mengukur efektivitas video pembelajaran tutorial. Hasil analisis disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil analisis data

Nomor peserta	Nilai posttest	Nilai pretest	Posttest - Pretest	Skor maks - Pretest	N-Gain Skor
1	88,33	70,00	18,33	30,00	0,61
2	91,00	66,33	24,67	33,67	0,73

Nomor peserta	Nilai posttest	Nilai pretest	Posttest - Pretest	Skor maks - Pretest	N-Gain Skor
3	89,00	69,00	20,00	31,00	0,65
4	88,00	70,67	17,33	29,33	0,59
5	86,67	67,67	19,00	32,33	0,59
6	83,67	69,33	14,33	30,67	0,47
7	83,33	72,33	11,00	27,67	0,40
8	86,00	67,67	18,33	32,33	0,57
9	83,00	72,67	10,33	27,33	0,38
10	83,33	75,00	8,33	25,00	0,33
11	88,67	72,00	16,67	28,00	0,60
12	88,33	71,67	16,67	28,33	0,59
13	83,33	70,33	13,00	29,67	0,44
14	88,00	72,33	15,67	27,67	0,57
15	78,67	67,00	11,67	33,00	0,35
16	82,33	70,67	11,67	29,33	0,40
17	82,67	71,67	11,00	28,33	0,39
18	83,33	77,33	6,00	22,67	0,26
19	85,00	69,33	15,67	30,67	0,51
20	81,67	73,33	8,33	26,67	0,31
21	84,67	71,00	13,67	29,00	0,47
22	85,67	67,00	18,67	33,00	0,57
23	83,67	74,00	9,67	26,00	0,37
24	79,33	70,67	8,67	29,33	0,30
25	86,67	66,00	20,67	34,00	0,61
26	90,33	68,00	22,33	32,00	0,70
27	84,00	68,00	16,00	32,00	0,50
28	85,33	68,67	16,67	31,33	0,53
29	91,00	70,67	20,33	29,33	0,69
30	85,67	63,67	22,00	36,33	0,61
31	86,00	71,67	14,33	28,33	0,51
Rata-rata N-Gain (Mean)					0,50

Sumber: Data olahan Peneliti, 2024

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data, diperoleh Mean N-Gain Score sebesar 0,50 yang menunjukkan tingkat perolehan keterampilan gerak permainan sepak bola siswa termasuk dalam kategori efektif. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan keterampilan gerak permainan sepak bola yang dicapai siswa setelah diberikannya intervensi video pembelajaran tutorial cukup signifikan. Penggunaan video pembelajaran tutorial

berhasil meningkatkan kemampuan siswa dalam menendang dan menahan bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak bola ke gawang (*shooting*).

Dari temuan tersebut, diketahui bahwa penerapan video pembelajaran tutorial efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola pada siswa SMP kelas VII. Peningkatan ini tidak hanya tercermin dari hasil kuantitatif melalui N-Gain Score, tetapi juga dapat diamati secara kualitatif melalui peningkatan partisipasi dan pemahaman siswa selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan media pembelajaran, seperti video tutorial, perlu dipertimbangkan secara lebih luas dalam upaya pembelajaran olahraga, terutama dalam konteks pembelajaran di era digital yang menuntut metode yang interaktif, inovatif, dan mudah diakses oleh semua siswa.

Temuan ini sejalan dengan teori multimedia yang menyatakan bahwa penyajian materi secara kombinasi antara visual dan audio dapat meningkatkan pemahaman serta retensi informasi (Mayer, 2009). Dengan demikian, video pembelajaran tutorial tidak hanya memfasilitasi pemahaman konseptual tetapi juga membantu siswa dalam menginternalisasi gerakan teknik secara lebih konsisten.

Secara teoretis, penguatan pembelajaran melalui media video tutorial juga didukung oleh konsep pembelajaran berbasis teknologi, yang menyatakan bahwa siswa yang memanfaatkan media visual interaktif cenderung memiliki pemahaman yang lebih mendalam dibandingkan dengan metode konvensional. Penelitian sebelumnya oleh Sukatamsi (2001) menekankan bahwa penguasaan keterampilan dasar bermain sepak bola, seperti menendang, menahan, menggiring, dan menembak bola ke gawang merupakan aspek krusial yang harus dikuasai agar seorang pemain sepak bola dapat berprestasi secara optimal. Dengan adanya video pembelajaran tutorial, prinsip-prinsip tersebut dapat diperlihatkan secara rinci dan berulang, sehingga memungkinkan siswa untuk meniru dan melatih gerakan dengan lebih tepat.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan video pembelajaran tutorial sebagai media instruksional efektif untuk meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola pada siswa SMP kelas VII. Peningkatan yang signifikan, baik secara kuantitatif maupun kualitatif, mengindikasikan bahwa metode ini efektif untuk diaplikasikan secara lebih luas dalam pembelajaran olahraga, terutama di era digital saat ini. Oleh karena itu, para pendidik didorong untuk mengintegrasikan media digital dalam proses pembelajaran guna menciptakan suasana belajar yang interaktif, inovatif, dan menyenangkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video pembelajaran tutorial mampu meningkatkan keterampilan gerak permainan sepak bola siswa kelas VII SMP, khususnya keterampilan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai posttest dibandingkan pretest, serta perolehan Mean N-Gain Score sebesar 0,50 yang masuk dalam kategori efektif. Media video pembelajaran tutorial membantu siswa memahami langkah-langkah prosedur secara visual dan lebih terstruktur, sehingga meningkatkan pemahaman serta keterampilan praktis mereka. Guru sebagai fasilitator pembelajaran disarankan untuk mengintegrasikan media video tutorial dalam pembelajaran taktis, seperti pada mata pelajaran PJOK, untuk mendukung pemahaman siswa. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan video pembelajaran pada topik lain guna meningkatkan efektivitas pendidikan bagi siswa tingkat menengah.

DAFTAR PUSTAKA

Cahyadi, A., & Rendi, A. (2015). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Komando. *Jurnal Pendidikan Olah*

- Raga, 4(2), 121–130.
- Hake, R. R. (1999). ANALYZING CHANGE/GAIN SCORES. *American Educational Research Association*
- Kurniawan, Y. A., Rozaq, M., & Diana, A. (2024). Penggunaan Teknologi Digital dalam Pembelajaran Sains dan Olahraga untuk Meningkatkan Literasi dan Pemahaman Siswa. *Journal Sport, Science, Health and Tourism of Mandalika (Jontak)*, 5(2), 33–42.
- Mayer, R. E. (2009). Multimedia Learning. Cambridge: Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511811678>
- Meltzer, D. E. (2002). The relationship between mathematics preparation and conceptual learning gains in physics: A possible “hidden variable” in diagnostic pretest scores. *American Journal of Physics*, 70(12), 1259–1268. <https://doi.org/10.1119/1.1514215>
- Ndhanni, A. R., & Ridwan, M. (2024). Penerapan Video Pembelajaran Berbasis Canva Terhadap Hasil Belajar Passing. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 12(1), 1–6.
- Rahman, A., Dewantara, B. A., & Dewi, L. K. (2025). Praktik Inovatif: Penerapan Teknologi dalam Pembelajaran di SMP Negeri 1 Rantau. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi Dan Perubahan*, 5(1), 174–180
- Ridwan. (2016). Video Tutorial Teknik Dasar Sepakbola untuk Sekolah Sepakbola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 1–21.
- Rini, S., Qomario, & Azkia Jayyida, S. (2024). Pengembangan Flashcard Benda Kearifan Lokal Banjar Untuk Pembelajaran Bahasa Inggris Kelas 2 Sekolah Dasar. *Jurnal Evaluasi Dan Pembelajaran*, 6(1), 1–11.
- Safwan, A., Sundari, E., Umar Arisyawal, F., Jilan Satra, M., & Alfiansyah, S. (2024). Pengaruh Perkembangan Teknologi Dalam Sudut Pandang Olahraga. *Jurnal Ilmiah Kajian Multidisipliner*, 8(5), 2118–7302.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepakbola*. Universitas Terbuka.