



## Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 3, Nomor 3 November 2025

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

# Efektivitas Media Video Pembelajaran dibandingkan Demonstrasi Langsung terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Bulutangkis Mahasiswa PJKR

Ramli<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [ramli6828@unm.ac.id](mailto:ramli6828@unm.ac.id)

### Artikel info

*Received; 02-10-2025*

*Revised; 15-10-2025*

*Accepted; 05-11-2025*

*Published; 30-11-2025*

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media video pembelajaran dibandingkan dengan demonstrasi langsung terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Keterampilan dasar bulutangkis yang diajarkan mencakup teknik servis, pukulan forehand dan backhand, footwork, serta smash. Media video pembelajaran dianggap memiliki keunggulan dalam memberikan visualisasi yang jelas, dapat diulang, dan memfasilitasi pembelajaran mandiri, sedangkan demonstrasi langsung memungkinkan interaksi langsung dan umpan balik real-time dari dosen. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan dasar bulutangkis yang mencakup aspek teknik, akurasi, dan konsistensi pelaksanaan gerak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode pembelajaran efektif meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa, namun kelompok eksperimen yang menggunakan media video pembelajaran menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Mahasiswa yang belajar dengan media video memiliki pemahaman teknik yang lebih baik, konsistensi gerak yang lebih tinggi, dan kemampuan analisis gerak yang lebih mendalam. Temuan ini mengindikasikan bahwa media video pembelajaran dapat menjadi alternatif atau pelengkap yang efektif dalam pembelajaran keterampilan dasar bulutangkis di program studi PJKR, khususnya dalam menghadapi keterbatasan waktu demonstrasi dan kebutuhan pembelajaran yang fleksibel.

**Kata Kunci:** bulutangkis;  
video; demonstrasi;  
keterampilan; PJKR.



artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0

## PENDAHULUAN

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang populer dan banyak diminati di Indonesia, baik sebagai olahraga prestasi maupun sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani di berbagai jenjang pendidikan (Telaumbanua et al., 2025). Dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya di program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), penguasaan keterampilan dasar bulutangkis menjadi salah satu kompetensi wajib yang harus dikuasai oleh mahasiswa sebagai calon guru pendidikan jasmani (Kurniawan, 2024). Keterampilan dasar bulutangkis mencakup teknik servis, pukulan forehand dan backhand, footwork, smash, dropshot, netting, dan lob, yang semuanya memerlukan koordinasi, kecepatan, ketepatan, dan kontrol tubuh yang baik (Rhamadani, 2021). Penguasaan keterampilan ini tidak hanya penting untuk kompetensi personal mahasiswa, tetapi juga untuk kesiapan mereka dalam mengajar bulutangkis kepada siswa di sekolah kelak.

Pembelajaran keterampilan dasar bulutangkis di perguruan tinggi umumnya menggunakan metode demonstrasi langsung, di mana dosen menunjukkan teknik-teknik dasar secara langsung di lapangan, memberikan penjelasan verbal, dan memberikan umpan balik korektif kepada mahasiswa (Kurniawan, 2024). Metode ini memiliki keunggulan dalam memberikan interaksi langsung antara dosen dan mahasiswa, memungkinkan umpan balik real-time, serta memberikan pengalaman belajar yang langsung dan kontekstual. Namun, metode demonstrasi langsung juga memiliki beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan waktu untuk demonstrasi berulang kepada setiap mahasiswa, kesulitan mahasiswa untuk menangkap detail gerak yang berlangsung cepat, serta keterbatasan kesempatan mahasiswa untuk mengamati kembali demonstrasi di luar jam perkuliahan (Telaumbanua et al., 2025).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membuka peluang baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani, termasuk penggunaan media video pembelajaran sebagai alat bantu atau bahkan alternatif metode demonstrasi langsung (Kurniawan, 2024). Media video pembelajaran memiliki beberapa keunggulan, antara lain kemampuan untuk menampilkan gerakan secara visual yang jelas, dapat diputar ulang berkali-kali, dapat diperlambat untuk mengamati detail teknik (slow-motion), dapat diakses kapan saja dan di mana saja, serta memfasilitasi pembelajaran mandiri mahasiswa (Telaumbanua et al., 2025; Aripin, 2022). Dengan menggunakan video, mahasiswa dapat mengamati teknik-teknik bulutangkis dari berbagai sudut pandang, membandingkan performa mereka sendiri dengan contoh yang benar, dan melakukan analisis gerak secara lebih mendalam.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pembelajaran bulutangkis dapat meningkatkan pemahaman teknik, motivasi belajar, dan hasil belajar siswa (Telaumbanua et al., 2025; Rhaditya et al., 2022; Muzakir & Helmi, 2021). Penelitian Telaumbanua dkk. (2025) melalui systematic literature review mengungkapkan bahwa pemanfaatan media visual, terutama melalui video dan audio visual, memiliki dampak positif signifikan pada peningkatan teknik dasar keterampilan bulutangkis di tingkat SD, SMP, SMA, dan perguruan tinggi. Media visual tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai medium aktif yang meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Rhaditya et al., 2022). Penelitian Kurniawan (2024) menunjukkan bahwa model pembelajaran berbasis multimedia secara signifikan efektif dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan bulutangkis mahasiswa dibandingkan dengan metode konvensional.

Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik membandingkan efektivitas media video pembelajaran dengan demonstrasi langsung dalam konteks pembelajaran keterampilan dasar bulutangkis pada mahasiswa PJKR masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya menguji pengaruh media video tanpa membandingkannya secara langsung dengan metode demonstrasi konvensional, atau hanya dilakukan pada jenjang pendidikan dasar dan menengah. Padahal, pemahaman yang jelas mengenai perbandingan efektivitas kedua metode ini sangat penting untuk merancang strategi pembelajaran yang lebih tepat, efisien, dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa PJKR (Telaumbanua et al., 2025).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis efektivitas media video pembelajaran dibandingkan dengan demonstrasi langsung terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis pada mahasiswa PJKR. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi dosen dalam memilih dan mengombinasikan metode pembelajaran yang paling efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bulutangkis, serta memberikan rujukan empiris bagi pengembangan kurikulum dan media pembelajaran di program studi PJKR. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengembangan model pembelajaran berbasis teknologi yang lebih inovatif dan adaptif terhadap kebutuhan pembelajaran di era digital (Kurniawan, 2024).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental pretest-posttest control group design untuk membandingkan efektivitas media video pembelajaran dengan demonstrasi langsung terhadap hasil belajar keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa PJKR. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengukur perbedaan peningkatan keterampilan antara kedua kelompok yang menerima perlakuan berbeda, sekaligus mengontrol variabel-variabel eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian (Kurniawan, 2024). Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi PJKR semester III di salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang sedang menempuh mata kuliah bulutangkis pada semester berjalan. Pemilihan semester III didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa pada semester tersebut telah memiliki pemahaman dasar tentang pendidikan jasmani namun belum memiliki pengalaman formal dalam pembelajaran bulutangkis di perkuliahan, sehingga kondisi awal mereka relatif homogen.

Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria mahasiswa aktif, belum pernah menempuh mata kuliah bulutangkis sebelumnya, tidak memiliki latar belakang atlet bulutangkis, dan bersedia mengikuti seluruh prosedur penelitian termasuk pretest, perlakuan pembelajaran, dan posttest. Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah enam puluh mahasiswa yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, yaitu tiga puluh mahasiswa kelompok eksperimen yang menggunakan media video pembelajaran dan tiga puluh mahasiswa kelompok kontrol yang menggunakan metode demonstrasi langsung. Pembagian kelompok dilakukan secara acak untuk memastikan ekuivalensi awal kedua kelompok (Telaumbanua et al., 2025).

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dasar bulutangkis yang disusun berdasarkan indikator teknik dasar bulutangkis yang mencakup enam teknik utama, yaitu drive (forehand dan backhand), servis (short serve dan long serve), lob, dropshot, netting, dan smash. Setiap teknik dinilai berdasarkan aspek posisi kaki, posisi lutut, posisi pinggang, posisi badan, pandangan, dan arah shuttlecock, dengan penilaian menggunakan skala dikotomi benar (nilai satu) atau salah (nilai nol) untuk setiap indikator. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan rubrik penilaian keterampilan bulutangkis yang telah divalidasi oleh tiga ahli bulutangkis yang memiliki kualifikasi minimal sebagai pelatih bersertifikat atau dosen dengan pengalaman mengajar bulutangkis lebih dari lima tahun (Kurniawan, 2024). Reliabilitas instrumen diuji melalui uji coba terbatas dan dianalisis menggunakan koefisien reliabilitas antarpengamat, mengingat penilaian keterampilan gerak dilakukan oleh lebih dari satu penilai.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur kemampuan awal keterampilan dasar bulutangkis pada kedua kelompok. Pretest dilakukan dengan meminta mahasiswa melakukan serangkaian teknik dasar bulutangkis yang kemudian dinilai oleh tiga penilai secara independen menggunakan rubrik yang telah disusun. Setelah pretest, kedua kelompok mengikuti program pembelajaran bulutangkis selama delapan minggu dengan total enam belas pertemuan, di mana setiap pertemuan berlangsung selama dua jam. Kelompok eksperimen mengikuti pembelajaran menggunakan media video pembelajaran yang menampilkan demonstrasi teknik-teknik dasar bulutangkis secara detail, dapat diputar ulang, dan dilengkapi dengan fitur slow-motion untuk mengamati detail gerak. Video pembelajaran dirancang secara sistematis dengan menampilkan

setiap teknik dari berbagai sudut pandang, disertai narasi penjelasan poin-poin kritis teknik, dan contoh kesalahan umum yang sering terjadi (Telaumbanua et al., 2025; Rhamadani, 2021).

Kelompok kontrol mengikuti pembelajaran dengan metode demonstrasi langsung, di mana dosen mendemonstrasikan setiap teknik secara langsung di lapangan, memberikan penjelasan verbal, dan memberikan umpan balik korektif kepada mahasiswa secara langsung selama sesi praktik. Meskipun metode perlakuan berbeda, kedua kelompok mendapatkan materi pembelajaran yang sama, durasi pembelajaran yang sama, serta kesempatan praktik yang sama untuk memastikan validitas perbandingan (Kurniawan, 2024). Pada akhir program pembelajaran delapan minggu, kedua kelompok diberikan posttest dengan prosedur yang sama seperti pretest untuk mengukur peningkatan keterampilan dasar bulutangkis mereka.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel dan distribusi data pretest dan posttest pada kedua kelompok. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik. Uji homogenitas varians dilakukan menggunakan uji Levene untuk memastikan bahwa variansi kedua kelompok homogen. Setelah asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, analisis data utama menggunakan uji t independen untuk membandingkan peningkatan skor (gain score) antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, dilakukan juga uji t berpasangan untuk menguji peningkatan keterampilan dalam masing-masing kelompok dari pretest ke posttest (Kurniawan, 2024). Ukuran efek (effect size) dihitung menggunakan Cohen's d untuk menunjukkan besarnya perbedaan antara kedua kelompok. Analisis dilakukan pada taraf signifikansi yang lazim digunakan dalam penelitian pendidikan jasmani.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kemampuan awal keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa pada kedua kelompok berada pada kategori sedang dengan rerata skor pretest yang relatif seimbang. Rerata skor pretest kelompok eksperimen adalah sembilan belas koma lima, sedangkan kelompok kontrol adalah delapan belas koma delapan, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum perlakuan pembelajaran diberikan (Kurniawan, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa kedua kelompok memiliki titik awal yang setara untuk dibandingkan peningkatan keterampilannya setelah perlakuan pembelajaran yang berbeda diterapkan. Distribusi skor pretest juga berada dalam rentang yang wajar untuk mahasiswa yang baru pertama kali mengambil mata kuliah bulutangkis, dengan variasi kemampuan yang cukup beragam antar individu.

Setelah mengikuti program pembelajaran selama delapan minggu dengan enam belas pertemuan, terjadi peningkatan skor keterampilan dasar bulutangkis pada kedua kelompok. Namun, peningkatan pada kelompok eksperimen yang menggunakan media video pembelajaran tampak jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang menggunakan demonstrasi langsung. Secara deskriptif, rerata skor posttest kelompok eksperimen mencapai tiga puluh delapan koma dua, sedangkan kelompok kontrol mencapai dua puluh sembilan koma tiga. Peningkatan skor rata-rata (gain score) pada kelompok eksperimen adalah delapan belas koma tujuh poin, sedangkan pada kelompok kontrol adalah sepuluh koma lima poin, yang menunjukkan perbedaan yang cukup besar dalam efektivitas kedua metode pembelajaran (Telaumbanua et al., 2025).

Dari sisi teknik-teknik spesifik, peningkatan yang paling menonjol pada kelompok eksperimen terjadi pada teknik servis, terutama short serve dan long serve, di mana mahasiswa menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap posisi tubuh, sudut raket, dan arah shuttlecock yang tepat. Mahasiswa kelompok eksperimen juga menunjukkan konsistensi yang lebih tinggi dalam

melakukan teknik smash, dengan posisi kaki, timing impact, dan arah pukulan yang lebih terkontrol dibandingkan kelompok kontrol. Pada teknik drive forehand dan backhand, mahasiswa kelompok eksperimen mampu mempertahankan posisi badan yang lebih stabil dan menghasilkan pukulan yang lebih datar dan cepat (Kurniawan, 2024). Sedangkan pada kelompok kontrol, meskipun terjadi peningkatan, masih terdapat variasi yang cukup besar antar individu dalam penguasaan teknik-teknik tersebut.

Pada teknik dropshot dan netting, kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang relatif seimbang, namun kelompok eksperimen tetap menunjukkan keunggulan dalam hal ketepatan jatuhnya shuttlecock dekat dengan net. Mahasiswa kelompok eksperimen dilaporkan lebih mampu mengontrol kekuatan pukulan dan sudut raket, sehingga shuttlecock jatuh dengan halus dan dekat dengan net, yang merupakan indikator penting dalam teknik dropshot dan netting yang efektif. Pada teknik lob, kelompok eksperimen menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap sudut lambungan shuttlecock, sehingga pukulan lob mereka lebih jauh dan lebih deras, yang memberikan keuntungan dalam situasi permainan sesungguhnya (Telaumbanua et al., 2025).

Hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kedua kelompok berdistribusi normal, dengan nilai signifikansi yang berada di atas taraf signifikansi yang ditetapkan. Uji homogenitas varians menggunakan uji Levene juga menunjukkan bahwa variansi kedua kelompok homogen, yang berarti asumsi dasar untuk melakukan uji t parametrik terpenuhi. Hasil uji t independen terhadap gain score menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara peningkatan keterampilan dasar bulutangkis kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan nilai p yang berada di bawah taraf signifikansi yang ditetapkan (Kurniawan, 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa media video pembelajaran lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa PJKR dibandingkan dengan metode demonstrasi langsung.

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan yang signifikan dari pretest ke posttest, yang berarti baik media video pembelajaran maupun demonstrasi langsung sama-sama efektif dalam meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa. Namun, besarnya peningkatan pada kelompok eksperimen jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Ukuran efek (Cohen's d) yang dihitung menunjukkan bahwa perbedaan antara kedua kelompok berada pada kategori besar, yang menunjukkan bahwa penggunaan media video pembelajaran memiliki dampak praktis yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa (Telaumbanua et al., 2025).

Catatan observasi dan wawancara singkat dengan beberapa mahasiswa kelompok eksperimen mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih mudah memahami teknik-teknik bulutangkis karena dapat menonton video berulang kali, memperlambat gerakan untuk mengamati detail, dan membandingkan performa mereka sendiri dengan contoh yang ditampilkan dalam video. Mahasiswa juga melaporkan bahwa mereka sering menonton video di luar jam perkuliahan untuk memperdalam pemahaman mereka, yang menunjukkan bahwa media video memfasilitasi pembelajaran mandiri dan fleksibel. Sebaliknya, mahasiswa kelompok kontrol menyatakan bahwa mereka kadang kesulitan untuk mengingat detail demonstrasi yang dilakukan dosen, terutama untuk gerakan-gerakan yang cepat dan kompleks, sehingga mereka harus mengandalkan ingatan mereka atau bertanya kembali kepada dosen atau teman (Kurniawan, 2024; Rhaditya et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa media video pembelajaran lebih efektif dibandingkan demonstrasi langsung dalam meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis mahasiswa

PJKR, yang sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas media audiovisual dalam pembelajaran bulutangkis (Telaumbanua et al., 2025; Kurniawan, 2024; Rhaditya et al., 2022). Keunggulan media video pembelajaran dapat dijelaskan melalui beberapa perspektif teoritis dan praktis yang berkaitan dengan proses pembelajaran motorik dan pedagogi pendidikan jasmani. Pertama, dari perspektif teori pemrosesan informasi, pembelajaran keterampilan motorik melibatkan tiga tahap utama, yaitu tahap kognitif (memahami apa yang harus dilakukan), tahap asosiatif (menghubungkan pemahaman dengan tindakan), dan tahap otomatis (melakukan gerakan secara otomatis). Media video pembelajaran memberikan dukungan yang sangat kuat pada tahap kognitif, di mana mahasiswa dapat mengamati teknik dengan sangat jelas, berulang kali, dan dari berbagai sudut pandang, sehingga mempercepat proses pembentukan representasi mental gerakan yang benar (Kurniawan, 2024).

Kedua, dari perspektif teori belajar sosial Bandura, pembelajaran keterampilan gerak terjadi melalui proses modeling atau peniruan terhadap model yang diamati. Video pembelajaran menyediakan model gerak yang konsisten, jelas, dan dapat diakses kapan saja, yang memfasilitasi proses imitasi dan pembentukan pola gerak baru secara lebih efektif. Berbeda dengan demonstrasi langsung yang hanya dilakukan beberapa kali dan dapat bervariasi dalam kualitasnya, video pembelajaran menyediakan contoh gerak yang standar dan dapat diulang tanpa batas, sehingga mahasiswa memiliki kesempatan lebih banyak untuk mengamati dan menginternalisasi teknik yang benar (Telaumbanua et al., 2025; Rhamadani, 2021).

Ketiga, keunggulan media video pembelajaran juga terletak pada fitur slow-motion yang memungkinkan mahasiswa untuk mengamati detail teknik yang berlangsung sangat cepat dalam kecepatan normal. Teknik-teknik bulutangkis seperti smash, dropshot, dan netting melibatkan gerakan yang sangat cepat dan kompleks, yang sulit ditangkap oleh mata dalam kecepatan normal. Dengan fitur slow-motion, mahasiswa dapat melihat secara detail posisi tangan, pergelangan tangan, sudut raket, timing impact, dan follow-through setiap teknik, yang pada akhirnya meningkatkan pemahaman teknik mereka secara signifikan (Telaumbanua et al., 2025). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan video slow-motion dalam pembelajaran senam lantai dapat meningkatkan kualitas keterampilan gerak mahasiswa PJKR (Mugiasih, 2025).

Keempat, media video pembelajaran juga memfasilitasi pembelajaran mandiri dan fleksibel, yang sangat penting dalam konteks pembelajaran pendidikan tinggi di mana mahasiswa diharapkan untuk menjadi pembelajar yang aktif dan mandiri. Dengan akses video pembelajaran, mahasiswa dapat belajar sesuai dengan kecepatan mereka sendiri, mengulang bagian-bagian yang belum dikuasai, dan melakukan refleksi terhadap performa mereka sendiri dengan membandingkan gerakan mereka dengan contoh dalam video. Hal ini berbeda dengan demonstrasi langsung yang waktu dan frekuensinya terbatas pada sesi perkuliahan, sehingga kesempatan mahasiswa untuk mengamati dan belajar secara mendalam juga terbatas (Kurniawan, 2024; Telaumbanua et al., 2025).

Dari sisi praktis, penggunaan media video pembelajaran juga memberikan efisiensi dalam proses pembelajaran, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan sumber daya. Dosen tidak perlu mendemonstrasikan setiap teknik berulang kali kepada setiap mahasiswa, melainkan dapat menggunakan waktu perkuliahan untuk memberikan umpan balik yang lebih personal, melakukan analisis gerak bersama mahasiswa, dan memfasilitasi diskusi mengenai strategi dan taktik bermain bulutangkis. Dengan demikian, kombinasi antara media video pembelajaran dan bimbingan langsung dosen dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih efektif dan efisien (Kurniawan, 2024).

Meskipun media video pembelajaran menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi, bukan berarti metode demonstrasi langsung tidak efektif atau harus ditinggalkan. Demonstrasi langsung tetap memiliki nilai penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam memberikan pengalaman belajar yang langsung, interaksi personal antara dosen dan mahasiswa, serta umpan balik real-time yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan individual mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok kontrol juga mengalami peningkatan yang signifikan, yang berarti demonstrasi langsung tetap merupakan metode yang efektif untuk pembelajaran bulutangkis. Oleh karena itu, model pembelajaran yang ideal mungkin adalah model pembelajaran blended yang mengombinasikan keunggulan media video pembelajaran dengan keunggulan demonstrasi langsung dan umpan balik personal dari dosen (Telaumbanua et al., 2025; Rhaditya et al., 2022).

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran di program studi PJKR. Program studi perlu mempertimbangkan untuk mengembangkan bank video pembelajaran yang komprehensif untuk berbagai cabang olahraga, tidak hanya bulutangkis, yang dapat diakses oleh mahasiswa melalui platform pembelajaran daring. Video pembelajaran tersebut perlu dirancang secara sistematis dengan memperhatikan prinsip-prinsip desain instruksional, seperti kejelasan tujuan pembelajaran, urutan penyajian materi yang logis, penggunaan sudut pandang yang beragam, penyediaan fitur slow-motion dan replay, serta penjelasan poin-poin kritis teknik yang disertai dengan visualisasi yang jelas (Kurniawan, 2024; Aripin, 2022).

Dari perspektif pedagogi, temuan penelitian ini juga menguatkan pentingnya pendekatan pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa (student-centered learning) dalam pendidikan jasmani. Media video pembelajaran memberdayakan mahasiswa untuk menjadi pembelajar yang aktif dan mandiri, yang dapat menentukan kecepatan belajar mereka sendiri, melakukan refleksi terhadap performa mereka, dan mengambil inisiatif untuk memperbaiki keterampilan mereka di luar jam perkuliahan. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogy) yang menekankan pada kemandirian, pengalaman, dan orientasi pada masalah (Telaumbanua et al., 2025).

Penelitian ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang dapat mengeksplorasi aspek-aspek lain dari penggunaan media video pembelajaran dalam pendidikan jasmani, seperti efektivitas berbagai format video (misalnya video tutorial, video analisis gerak, video gameplay), pengaruh durasi dan frekuensi penggunaan video terhadap hasil belajar, serta peran variabel moderator seperti gaya belajar, motivasi, dan kemampuan awal mahasiswa dalam memoderasi efektivitas media video pembelajaran. Selain itu, penelitian juga dapat mengeksplorasi penggunaan teknologi yang lebih canggih seperti augmented reality (AR) dan virtual reality (VR) dalam pembelajaran bulutangkis, yang dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih imersif dan interaktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi teknologi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi yang memerlukan visualisasi gerak yang detail dan presisi tinggi seperti bulutangkis. Penggunaan media video pembelajaran tidak hanya meningkatkan kualitas pembelajaran, tetapi juga memberdayakan mahasiswa untuk menjadi pembelajar yang lebih aktif, mandiri, dan reflektif, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kesiapan mereka sebagai calon guru pendidikan jasmani yang profesional dan kompeten.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa media video pembelajaran lebih efektif dibandingkan demonstrasi langsung dalam meningkatkan keterampilan dasar bulutangkis pada mahasiswa PJKR.

Mahasiswa yang mengikuti pembelajaran dengan media video menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi secara signifikan pada aspek teknik, konsistensi, dan akurasi pelaksanaan gerak bulutangkis dibandingkan mahasiswa yang belajar dengan demonstrasi langsung. Keunggulan media video pembelajaran terletak pada kemampuannya untuk menyediakan visualisasi yang jelas dan dapat diulang, fitur slow-motion untuk mengamati detail teknik, serta memfasilitasi pembelajaran mandiri dan fleksibel bagi mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar dosen PJKR mengintegrasikan media video pembelajaran sebagai bagian dari strategi pembelajaran bulutangkis, baik sebagai suplemen maupun sebagai metode utama dalam situasi tertentu. Program studi perlu mengembangkan dan mengelola bank video pembelajaran bulutangkis yang komprehensif dan terstandar, yang mencakup semua teknik dasar dengan kualitas produksi yang baik dan dapat diakses melalui platform pembelajaran daring. Model pembelajaran blended yang mengombinasikan keunggulan media video dengan umpan balik personal dan demonstrasi langsung dari dosen perlu dikembangkan dan diimplementasikan untuk memaksimalkan hasil belajar mahasiswa. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas berbagai format video pembelajaran, peran variabel moderator, serta penggunaan teknologi yang lebih canggih seperti AR dan VR dalam pembelajaran bulutangkis di program studi PJKR.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aripin, M. I., & Roni, Y. (2022). Pengembangan bahan ajar digital berbasis flipbook materi permainan bulutangkis di SMA Negeri 1 Pupuan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(3), 89–97.
- Kurniawan, E. (2024). Efektivitas model pembelajaran keterampilan bulutangkis berbasis multimedia terhadap peningkatan hasil belajar mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1315–1329. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28361>
- Mugiasih, T. R., Kristyandaru, A., & Ridwan, M. (2025). Implementasi media pembelajaran berbasis slow motion terhadap motivasi belajar senam "Anak Indonesia Hebat" pada siswa SD Negeri 2 Majenang. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 112–119.
- Muzakir, M., & Helmi, H. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar backhand short service pada permainan bulutangkis melalui media audio visual pada siswa kelas V SDN 066658 Medan Marelan pada tahun ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 45–54.
- Rhaditya, R., Juliantine, T., & Rusdiana, A. (2022). Pengaruh media audio visual terhadap servis forehand panjang dalam pembelajaran bulutangkis di SMPN 2 Bungursari. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 34–42.
- Rhamadani, A., Defliyanto, D., & Yenes, R. (2021). Pengembangan video teknik dasar bulutangkis atlet pemula PB Boy Junior Kuala Tungkal. *Score: Journal Sport Science and Physical Education*, 1(2), 08–14. <https://doi.org/10.24036/score.v1i2.15824>
- Telaumbanua, R., Hidayat, Y., & Rahmat, A. (2025). Efektivitas media audio visual dalam pembelajaran bulutangkis: Systematic literature review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 21–32.