

Umpan Balik Verbal Langsung dan Terminal Terhadap Keterampilan Menembak Perimeter Pada Siswa SMPN 1 Bangkalan

Desty Suci Dwi Putri¹, Fajar Hidayatullah²

Email: putridesty781@gmail.com¹, fajar@stkipgri-bkl.ac.id²

STKIP PGRI Bangkalan ^{1,2}

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian umpan balik verbal langsung dan umpan balik verbal terminal dengan pendekatan *feedback sandwich* terhadap keterampilan menembak perimeter dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Bangkalan. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian terdiri dari 22 siswa, yaitu siswa yang diberikan umpan balik verbal langsung sebanyak 12 siswa dan umpan balik verbal terminal sebanyak 10 siswa. Keterampilan menembak perimeter pada penelitian diukur menggunakan *Stationary Two-Point Shooting Test* yang diberikan pada tahap pretest dan posttest. Data dianalisis melalui uji normalitas Shapiro-Wilk dan uji nonparametrik Wilcoxon.

Kata kunci: Umpan balik verbal, menembak perimeter, bola basket

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of providing direct verbal feedback and terminal verbal feedback with a feedback sandwich approach on perimeter shooting skills in basketball games in students of SMP Negeri 1 Bangkalan. The study used a quasi-experimental design with a quantitative approach. The study sample consisted of 22 students, namely 12 students who were given direct verbal feedback and 10 students who were given terminal verbal feedback. Perimeter shooting skills in the study were measured using the Stationary Two-Point Shooting Test given at the pretest and posttest stages. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and the Wilcoxon nonparametric test.

Keywords: Verbal feedback, perimeter shooting, basketball

Copyright © 2026 Desty Suci Dwi Putri¹, Fajar Hidayatullah²

Corresponding Author : Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia ^{1,2}

Email : putridesty781@gmail.com¹, fajar@stkipgri-bkl.ac.id²

PENDAHULUAN

Instrumen pembelajaran gerak yang tepat memegang peran penting dalam mencapai perkembangan motorik maksimal. Menurut (Putri & Almeida, 2024), instrumen yang dirancang spesifik sesuai kemampuan dan karakteristik pembelajaran tidak hanya memfasilitasi akuisisi keterampilan secara efisien, tetapi juga didukung oleh program latihan terstruktur dan berkelanjutan yang terbukti meningkatkan semua komponen kebugaran jasmani. Pembelajaran motorik tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga berkontribusi signifikan pada pembentukan karakter seperti disiplin, kejujuran, tanggung jawab, dan kerja sama melalui

aktivitas bermain dan gerak yang menjadi media efektif untuk mengekspresikan potensi diri. Sifat permainan bola basket yang mengedepankan kerja tim, kepatuhan pada aturan, dan komunikasi yang efektif antar pemain menumbuhkan nilai-nilai tersebut secara alami selama pertandingan berlangsung (Putri et al., 2025).

Bola basket merupakan cabang olahraga yang digemari berbagai kalangan, dari anak-anak hingga orang dewasa di Indonesia (Wahyuni, 2024). Olahraga bola basket tidak hanya berfungsi sebagai ajang kompetisi, tetapi juga bermanfaat untuk edukatif dan pengembangan motorik bagi peserta didik. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sehingga kemampuan menembak menjadi teknik dasar yang paling fundamental (Adee et al., 2023). Keberhasilan dalam olahraga bola basket pada akhirnya sangat ditentukan oleh kemampuan menembak, yang menjadi kunci utama dan tujuan akhir dalam setiap permainan (Apifa et al., 2020).

Tembakan perimeter merupakan salah satu jenis tembakan yang sering digunakan dalam bola basket, dilakukan dari jarak menengah 10-22 kaki dari ring (Student, dalam Bintoro & Hidayatullah, 2025). Selain teknik dasar, faktor kepercayaan diri dan kemampuan untuk menembak dalam tekanan juga sangat menentukan keberhasilan di area perimeter. Sebagai pelatih, mengajarkan menembak perimeter harus dilakukan dengan memecah teknik menjadi langkah-langkah kecil. Tujuannya agar pemain paham dan mampu mengeksekusi setiap gerakan dengan benar untuk kontribusi kemenangan tim.

Umpan balik berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan strategi pembelajaran dengan beragam respons belajar peserta didik (Komara et al., 2025). Umpan balik langsung diberikan segera setelah eksekusi gerakan, sementara umpan balik terminal disampaikan setelah sesi latihan usai. Salah satu cara yang dapat digunakan instruktur untuk mendorong hasil positif adalah melalui metode *feedback sandwich* (Dolan et al., 2022). Pendekatan ini melibatkan pemberian umpan balik positif, diikuti dengan kritik, dan diakhiri dengan dukungan positif kembali. Tujuannya adalah menciptakan lingkungan belajar yang bersifat mendukung dengan mengurangi tekanan dari kritik yang diberikan.

Beberapa studi menyatakan bahwa umpan balik yang tepat dapat meningkatkan efektivitas keterampilan gerakan. Umpan balik langsung terbukti efektif meningkatkan penguasaan materi verbal dan keterampilan motorik (Haryoko, 2011). Sementara itu, (Yudhaprawira, 2018) menyatakan bahwa umpan balik tertunda memfasilitasi proses evaluasi mandiri dan perbaikan gerakan. Oleh karena itu, pemilihan strategi pendekatan dalam pemberian umpan balik perlu disesuaikan dengan tujuan pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan umpan balik verbal langsung yang diberikan setelah eksekusi gerakan dan terminal disampaikan setelah sesi latihan usai dengan pendekatan *feedback sandwich* terhadap keterampilan menembak perimeter dalam permainan bola basket pada siswa di SMPN 1 Bangkalan. Disamping itu penelitian diharapkan memberikan

kontribusi bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan metode pembelajaran yang efektif, dan memperkaya kajian ilmiah dalam bidang pendidikan olahraga.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (*quasi-experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Pada kuasi eksperimen, subjek tidak dibagi secara acak, tetapi menggunakan kelompok yang sudah terbentuk sebelumnya sehingga peneliti bekerja dengan *intact group* yang telah ada, bukan hasil pembentukan melalui randomisasi (Ali, dalam Pamungkas, 2021). Penelitian kuantitatif merupakan proses memperoleh pengetahuan dengan memanfaatkan data berbentuk angka sebagai dasar analisis untuk memahami informasi atau fenomena yang ingin diteliti (Djollong, 2014).

Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SMPN 1 Bangkalan. Siswa SMPN 1 Bangkalan diberi perlakuan berupa umpan balik verbal langsung dan terminal dengan pendekatan *feedback sandwich* dengan memberi umpan balik positif, diikuti dengan kritik, dan diakhiri dengan dukungan positif kembali. Metode ini diberikan untuk umpan balik langsung setelah eksekusi gerakan dan juga terminal yang disampaikan setelah sesi latihan usai. Populasi penelitian adalah siswa SMPN 1 Bangkalan tahun ajaran 2024/2025 yang aktif mengikuti pelajaran PJOK. Sampel diambil secara kuota, umpan balik verbal langsung 12 siswa dan 10 siswa umpan balik verbal terminal. Pemilihan dilakukan dengan kriteria siswa yang aktif mengikuti pelajaran dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Keterampilan menembak perimeter bola basket diukur dengan *Stationary Two-Point Shooting Test*. Tes menembak ini mengharuskan setiap siswa melakukan dua tembakan dari lima posisi berbeda, yaitu total sepuluh tembakan sejauh lima meter dari ring. Pada hari pertama melaksanakan pretest, lalu empat hari diisi dengan latihan, dan pada hari keenam dilakukan posttest. Program latihan ini dirancang berdasarkan siklus latihan mingguan (*microcycle*) dapat diulang beberapa kali dalam satu periode, dengan variasi komposisi latihan yang berbeda pada setiap pengulangannya (Bagus Wiguna, 2017).

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini pada tahap awal yang harus dilakukan adalah uji normalitas dengan menggunakan Shapiro-Wilk. Menurut (Razali & Wah dalam Sintia et al., 2022), uji normalitas Shapiro-Wilk direkomendasikan untuk digunakan pada data dengan ukuran sampel kurang dari 50. Distribusi dianggap normal jika memiliki taraf signifikansi $> 0,05$, dan tidak normal jika $< 0,05$ (Zaira & Marlina, 2023). Jika data normal, maka digunakan uji t-dua sampel yang berpasangan (*paired sample t-test*) pada kelompok eksperimen pretest dan posttest digunakan untuk menguji efektivitas dari suatu intervensi dalam penelitian eksperimental (Fitria et al., 2017). Apabila hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji non-parametrik Wilcoxon. Prosedur analisis ini dirancang untuk menguji pengaruh dari pemberian umpan balik verbal langsung dan terminal terhadap keterampilan perimeter bola basket pada siswa. Seluruh data kuantitatif dalam penelitian ini akan diolah dengan memanfaatkan

perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 31.0.1.0. Tujuan akhir dari analisis ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian umpan balik verbal langsung dan terminal terhadap keterampilan menembak perimeter bola basket pada siswa.

PEMBAHASAN

Untuk mengukur pengaruh pemberian umpan balik verbal langsung dan terminal terhadap keterampilan menembak perimeter, terlebih dahulu dilakukan pengukuran awal (pretest) terhadap kemampuan siswa. Setelah itu, perlakuan berupa umpan balik verbal langsung dan terminal dengan pendekatan *feedback sandwich* diterapkan selama sesi latihan. Evaluasi akhir (posttest) kemudian dilaksanakan untuk menganalisis efektivitas dari perlakuan tersebut. Berikut adalah hasil yang diperoleh dari serangkaian pengukuran tersebut.

Tabel 1. Hasil Pretest-Posttest Umpan Balik Verbal Langsung

Kode Siswa	PreTest	PostTest	Selisih
L5	0	1	1
L6	0	2	2
L7	1	1	0
L8	0	0	0
L9	0	4	4
L10	2	1	-1
L11	0	3	3
L12	0	3	3
L13	1	2	1
L14	0	2	2
L4	1	1	0
L15	1	1	0
Jumlah	6	21	15

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat peningkatan yang jelas pada keterampilan menembak perimeter siswa yang diberikan umpan balik verbal langsung. Total skor pretest adalah 6, yang kemudian meningkat menjadi 21 pada posttest, menghasilkan selisih peningkatan sebesar 15 poin.

Tabel 2. Hasil Pretest-Posttest Umpan Balik Verbal Terminal

Kode Siswa	PreTest	PostTest	Selisih
T4	0	1	1
T5	0	1	1

T7	1	1	0
T8	0	1	1
T9	2	2	0
T10	1	0	-1
T11	1	3	2
T13	0	2	2
T14	1	4	3
T15	3	1	-2
Jumlah	9	16	7

Berdasarkan tabel tersebut, kemampuan menembak perimeter siswa umpan balik verbal terminal menunjukkan bahwa nilai pretest berjumlah 9, sedangkan nilai posttest meningkat menjadi 16, dengan selisih total sebesar 7.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Umpan Balik Verbal Langsung

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	12	0	2	.50	.674
Posttest	12	0	4	1.75	1.138

Analisis deskriptif terhadap 12 siswa umpan balik verbal langsung diketahui bahwa skor pretest menunjukkan nilai terendah 0 dan tertinggi 2, dengan rata-rata sebesar 0.50 dan simpangan baku 0.674. Data ini mengindikasikan bahwa sebelum diberikan perlakuan, sebagian besar siswa masih belum mampu melakukan tembakan perimeter dengan baik. Setelah mendapatkan perlakuan berupa umpan balik verbal langsung, terjadi peningkatan skor pada posttest. Nilai minimum tetap 0, tetapi nilai maksimum meningkat menjadi 3. Rata-rata skor juga naik menjadi 1.50 dengan simpangan baku sebesar 1.080. Temuan ini mengidentifikasi bahwa adanya perkembangan keterampilan siswa dalam melakukan tembakan perimeter, tingkat peningkatan yang dicapai masing-masing siswa tetap bervariasi.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Umpan Balik Verbal Terminal

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	10	0	3	.90	.994
Posttest	10	0	4	1.60	1.174

Pada kelompok yang terdiri dari 10 siswa umpan balik verbal terminal, hasil pretest menunjukkan nilai minimum sebesar 0 dan maksimum 3, dengan rata-rata 0.90 dan simpangan baku 0.994. Hal ini

mengindikasikan bahwa meskipun kemampuan awal siswa dalam menembak perimeter masih tergolong rendah, variasinya lebih besar dibandingkan dengan siswa yang diberikan umpan balik verbal langsung. Setelah perlakuan umpan balik verbal terminal, skor posttest mengalami peningkatan dengan skor minimum 0 dan maksimum 4. Rata-rata posttest naik menjadi 1.60 dengan simpangan baku 1.174, yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan menembak perimeter, sekaligus mencerminkan variasi pencapaian yang cukup tinggi antar siswa dalam umpan balik ini.

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok	Jenis Tes	Statistik	df	Sig.
Langsung	Pre-test	.732	12	.002
Terminal	Pre-test	.829	10	.033
Langsung	Post-test	.912	12	.228
Terminal	Post-test	.873	10	.108

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada siswa yang diberikan umpan balik verbal langsung, data pretest memiliki nilai signifikansi 0,002 tidak normal, sedangkan data posttest signifikansinya 0,228 normal. Sementara itu, data pretest siswa yang diberikan umpan balik verbal terminal juga tidak normal sig. 0,033, namun data posttest normal sig. 0,108. Karena data pretest dari kedua umpan balik tidak berdistribusi normal, analisis statistik lanjutan menggunakan pendekatan nonparametrik. Uji Wilcoxon diterapkan untuk menganalisis perbedaan pretest dan posttest dalam masing-masing umpan balik.

Uji Wilcoxon dilakukan untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest setelah siswa menerima perlakuan berupa umpan balik verbal langsung.

Tabel 6. Hasil Uji Wicoxon Umpan Balik Verbal Langsung

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest – Posttest	-2.257	.024	Signifikan ($p < 0,05$)

Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -2,257$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,024. Karena nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest umpan balik verbal langsung terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan menembak perimeter.

Tabel 7. Hasil Uji Wicoxon Umpan Balik Verbal Terminal

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pretest – Posttest	-1.354	.176	Signifikan ($p > 0,05$)

Hasil uji menunjukkan nilai $Z = -1,354$ dengan signifikansi Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,176. Karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest umpan balik verbal terminal. Dengan demikian, meskipun terdapat peningkatan nilai rata-rata dari pretest ke posttest, hasil tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk menyatakan bahwa perlakuan memberikan pengaruh signifikan pada siswa yang diberikan umpan balik verbal terminal.

Berdasarkan analisis uji Wilcoxon, terdapat perbedaan respons antara siswa pemberian umpan balik verbal langsung dan terminal. Pada umpan balik verbal langsung terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, dengan nilai signifikansi sebesar 0,024 ($p < 0,05$). Sebaliknya, umpan balik verbal terminal hasil uji menunjukkan signifikansi 0,176 ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara pretest dan posttest. Dengan demikian, meskipun terjadi peningkatan rata-rata skor belum terbukti secara statistik mampu meningkatkan keterampilan menembak perimeter siswa secara signifikan. Temuan ini memberikan gambaran penting bagi pengembangan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani, khususnya dalam pemberian umpan balik yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknis seperti tembakan perimeter.

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian untuk menganalisis pengaruh pemberian umpan balik verbal langsung dan umpan balik verbal terminal terhadap keterampilan menembak perimeter bola basket, dapat disimpulkan bahwa kedua bentuk umpan balik memberikan respons yang berbeda terhadap peningkatan keterampilan siswa. Umpan balik verbal langsung terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menembak perimeter, yang menunjukkan bahwa pemberian informasi korektif dan penguatan secara segera setelah eksekusi gerakan mampu membantu siswa memperbaiki kesalahan teknik dan mengoptimalkan proses pembelajaran keterampilan motorik. Sebaliknya, umpan balik verbal terminal meskipun menunjukkan kecenderungan peningkatan nilai rata-rata, belum mampu memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik. Temuan ini menegaskan pentingnya ketepatan waktu dalam pemberian umpan balik pada pembelajaran keterampilan olahraga, khususnya pada keterampilan tembakan perimeter bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Y., Putra, M. F. P., & Wandik, Y. (2023). Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 277–282.
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 30–36.
- Bagus Wiguna, I. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. *Deok: PT Raja Grafindo Persada*.
- Desmita. (2017). “Psikologi Perkembangan Peseta Didik”. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(1).
- Dolan, E. A., Fleming, B. L., Keppel, D. P., & Covert, J. M. (2022). Sandwich with a side of motivation: An investigation of the effects of the feedback sandwich method on motivation. *The International Academic Forum (IAFOR)(Ed.), IICE Hawaii. The 7th IAFOR International Conference on Education–Hawaii*, 297–306.
- Fitria, I., Faradina, S., Rizqina, F., Jannah, T., Fajri, A., Hadi, F., Sari, R. M., & A’la, N. (2017). Menulis Ekspresif Untuk Anak Jalanan: Â€€ Suatu Metode Terapi Menulis Dalam Diary Melalui Modul Eksperimenâ€€. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Komara, I. B., Heryani, R., & Murrone, F. S. (2025). Analisis Pemanfaatan Umpan Balik Dalam Pembelajaran Terdiferensiasi Di Fase C Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03), 266–292.
- Pamungkas, A. P. (2021). Penerapan Metode Eksperimen Semu Pada Sistem Informasi Persediaan dan Penjualan Obat di Apotek Berbasis Web-Base. *Media Jurnal Informatika*, 12(2), 44–50.
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Penerapan Strategi Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMA Swasta di Tapanuli Selatan. *PENDALAS: Jurnal Penelitian Tindakan Kelas Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 89–103.
- Putri, N. K. K. S., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Integrasi Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Bola Basket Pada Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar: Kajian Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 3(10), 754–761.
- Rizki Achmad Bintoro, R. A. B. (2025). Umpan Balik Verbal Terminal Dalam Penguasaan Keterampilan Menembak Perimeter Bola Basket Pada Siswa Smp Di Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 11(1), 176–185. <https://doi.org/10.24114/jpor.v11i1.66276>
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan tingkat konsistensi uji distribusi normalitas pada kasus tingkat pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Statistika*, 2.
- Wahyuni, N. A. D. (2024). Analisis Perbedaan Faktor Kemenangan Pada Popda Bola Basket Sma Putri Kabupaten Magelang Tahun 2024.
- Yudhaprawira, A. (2018). Pengaruh Umpan Balik Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Pukulan Dropshoot Permainan Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2), 86–95.
- Zaira, N. B., & Marlina, S. (2023). Efektivitas penggunaan media audio visual untuk menstimulasi motorik kasar melalui gerakan sholat pada anak usia dini di taman kanak-kanak Aisyiyah 14 Ampang Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3791–3797.