



Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Tunggal

The Effect of Audio Visual on the Results of Single Art Pencak Silat Motion

Maharani Fatima Gandasari¹, Ghana Firsta Yosika², Witri Suwanto³, Edi Purnomo⁴, Rahmat Putra Perdana⁵, Ajeng Dian Purnamasari⁶

^{1,2,3,4,5}FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

⁶Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

email: maharani.fatima@fkip.untan.ac.id, ghana.firsta@fkip.untan.ac.id,
witri.suwanto@fkip.untan.ac.id, edipurnomo@fkip.untan.ac.id,
rahmatputraperdana@fkip.untan.ac.id, ajeng.dian.purnamasari@unsoed

 : <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7923>

Abstrak

Penggunaan Media audio visual menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh pelatih dalam menjalankan program latihan teknik yang diberikan kepada atlet, sehingga selain atlet mendapatkan latihan langsung dari pelatih, juga dapat menjalankan latihan mandiri dengan tepat Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dampak penggunaan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat seni tunggal. Peneliti memilih menggunakan desain *two group pretest-posttest design* yang merupakan jenis penelitian eksperimen kuasi. Peneliti memilih atlet muda pada padepokan PSHT Landak yang dianggap memiliki kemampuan dalam melakukan gerak seni tunggal. dengan teknik pengambilan sampelnya yaitu total sampling yang berjumlah 30 orang. Pada penelitian ini menggunakan instrument tes yaitu pre test dan post test dan diakhiri dengan menggunakan from penilaian juri pencak silat kategori tunggal. Analisi data yang dipilih peneliti yaitu dengan uji t-test. Hasil dari penelitian yang dilakukan yaitu adanya dampak media audio visual terhadap hasil gerak pencak silat seni tunggal. Media audio visual dapat digunakan sebagai acuan/bahan materi diluar jam latihan, oleh karena itu disarankan kepada pelatih dan atlet pemula agar dapat memanfaatkan menggunakan media audio visual sebagai bentuk variasi dan jam tambahan latihan.

Kata Kunci : Audio Visual, Pecak Silat, Seni Tunggal

Abstract

The use of audio-visual media is an alternative that can be carried out by coaches in carrying out technical training programs given to athletes, so that in addition to athletes getting direct training from the coach, they can also carry out independent training properly. The purpose of this research is to determine the

Alamat Koresponden : FKIP, Universitas Tanjungpura, Indonesia.

Email : ghana.firsta@fkip.untan.ac.id



Jurnal Physical Activity Journal (PAJU) This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

impact of using audio media visual on the mastery of single art martial arts movements. The researcher chose to use a two group pretest-posttest design which is a type of quasi-experimental research. Researchers chose young athletes at the Hedgehog PSHT hermitage who were considered to have the ability to perform single artistic movements. with sampling technique that is a total sampling of 30 people. In this study using test instruments, namely the pre-test and post-test and ended by using the assessment from the jury of single category pencak silat. The data analysis that the researcher chose was by t-test. The results of the research conducted are the impact of audio-visual media on the results of single-art pencak silat movements. Audio-visual media can be used as a reference/material material outside of practice hours, therefore it is recommended for coaches and novice athletes to take advantage of the use of audio-visual media as a form of variation and additional hours of practice.

Keywords: Audio Visual, Pencak Silat, Single Art

PENDAHULUAN

Pencak silat dianggap sebagai seni bela diri karena setiap gerakan termasuk seni (Sampurna, Istiono, & Suryadibrata, 2021). Pernyataan lain yang menyebutkan "*Pencak Silat is a martial art, performance practice and system of body cultivation prevalent throughout much of Indonesia and the Malay-speaking world*" (Bahagia et al., 2021; Wilson, 2009). Dalam hal ini olahraga pencak silat semakin terkenal tidak hanya di satu daerah namun banyak di berbagai daerah di Indonesia. Penelitian lain menyatakan bahwa olahraga pencak silat merupakan olahraga populer di wilayah Sunda Jawa Barat, sehingga banyak perguruan pencak silat di wilayah tersebut (Rahman, 2020).

Perkembangan pencak silat yang semakin lama semakin maju seiring berkembangnya zaman dari yang dikenal olahraga tradisional saat ini menjadi olahraga yang memiliki banyak prestasi. Banyaknya gelar juara yang sudah diraih oleh Indonesia menjadi identitas bangsa Indonesia yang selalu mengedepankan kaidah pencak silat, dan disesuaikan dengan peraturan yang dicanangkan oleh IPSI (Khoiril & Rizanul, 2021).

Hasil penelitian mencoba untuk menganalisis struktur gerak sampai mendiskripsikan fungsi dari kesenian pencak silat itu sendiri. Anggapan bahwa pencak silat mempunyai peranan penting dalam masyarakat baik itu secara hiburan, adat/ritual, presentasi serta pendidikan (Fuadah, Trilestari, & Wasta, 2021).

Pencak silat dalam ranah pendidikan memiliki tujuan yakni olahraga seni bela diri yang bersifat menyeluruh karena didalamnya tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga beberapa aspek lainnya yang didalamnya terdapat aspek moral, sosial dan emosional

(Setyawan Kurniadi, 2018). Banyaknya penelitian yang dilakukan peneliti salah satunya (Dwidana, Komang, & Gustiana, 2019) tentang pembelajaran konvensional yang mengakibatkan pasifnya anak dalam melakukan tugas gerak sehingga peneliti menggunakan pembelajaran seni pencak silat dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik anak.

Banyak kajian pencak silat yang mendokumentasikan jurus atau aliran dalam silat, terutama yang berbasis tradisi (Putra & Wijono, 2021). Meski begitu, masih banyak hal tentang tradisi pencak silat ini yang belum tersentuh secara mendalam, misalnya bagaimana dapat dikembangkan tanpa kehilangan keaslian tradisi. Mengolahnya sebagai persoalan bagaimana tradisi dan perubahan harus didefinisikan, bagaimana otentisitas ditempatkan dalam konteks yang dinamis, dan bagaimana pelaku silat melanjutkan kreativitasnya (Purwanto & Saputra, 2020).

Penelitian lainnya tentang penggunaan metode yang sesuai dan akurat dalam proses pembelajaran penggunaan beberapa indikator yang sudah ada untuk memberikan contoh gerakan jurus pada seni pencak silat (Hadjarati & Gani, 2010). Siswa akan memperhatikan contoh yang guru berikan dan dilanjutkan memperagakan beberapa tahapan sesuai pedoman. Penggunaan metode bagian-keseluruhan dalam proses pembelajaran menggunakan informasi yang disampaikan guru tentang rangkaian jurus tangan kosong dengan baik dan benar.

Penggunaan metode keseluruhan yang digunakan dalam penerapan keterampilan jurus seni pencak silat, dimana pada penelitian ini mengajarkan beberapa tahapan jurus seni pencak silat secara keseluruhan. Guru memberikan pemahaman kepada siswa berkenaan tahapan jurus seni pencak silat untuk diperagakan secara langsung oleh siswa (Luh, Snyanawati, & Mudariani, 2015). Penggunaan metode yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa pada Keterampilan Tunggal Pencak Silat adalah inkuiri dibandingkan dengan metode perintah. Adanya interaksi antara metode dengan Motorized Skill dengan peningkatan Keterampilan Pencak Silat Tunggal siswa. Kemampuan Motorik Tingkat Tinggi terjadi peningkatan dimana metode Inkuiri lebih efektif daripada metode perintah untuk meningkatkan Keterampilan Tunggal Pencak Silat siswa (Johor, 2019).

Pemahaman dan persepsi tentang olahraga seni pencak silat di daerah lain sudah terlaksana. Ketertarikan siswa terhadap olahraga beladiri ini biasanya terjadi melalui berbagai kegiatan, contohnya demo atraksi atau jurus yang ditampilkan dan diperkenalkan

sekolah kepada siswa. Harapan dari kegiatan ini supaya timbul rasa keingintahuan siswa untuk melakukan olahraga seni beladiri pencak silat (Lutfiani, Junaidi, & Nugroho, 2012).

Penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecerdasan terhadap *balance, and leg muscle strength* (Ediyono & Widodo, 2019; Haqiyah, 2016). Potensi penggunaan alat *motion capture* yang menjadi keuntungan peneliti dalam mengukur keakuratan mekanika tubuh dan kompleksitas gerakan Pencak Silat yang telah direkam. (Sasongko, 2019). Penggunaan metode dan gaya mengajar yang digunakan oleh guru dalam memberikan informasi materi cabang olahraga pencak silat perlu dipertimbangkan (Luh & Snyanawati, 2013). Pentingnya penggunaan metode tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar pada materi olahraga pencak silat. Penelitian yang sama juga disajikan tentang penerapan model pembelajaran kontekstual tujuan untuk meningkatkan hasil belajar jurus tunggal Pada olahraga pencak silat. Sehingga hasil belajar jurus tunggal pencak silat siswa dapat terjadi peningkatan melalui implementasi model pembelajaran kontekstual (Yudaparmita, 2020). Jika berbicara tentang prestasi dalam pencak silat tidak lepas dari faktor psikologis salah satunya. Dimana seseorang yang memiliki psikologis yang tenang akan lebih cenderung siap dalam sebuah kejuaraan (Dimiyati, Irianto, & Lumintuarso, 2020).

Kondisi fisik sangat diperlukan dalam olahraga pencak silat. Komponen-komponen pendukung fisik menjadi poin-poin utama yang dibutuhkan dalam peningkatan prestasi atlet, komponen tersebut meliputi kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya tahan dan power (Ridhwan & Hariyanto, 2021; Wicaksana & Wahyudi, 2021). Dalam olahraga pencak silat selain itu sangat dibutuhkan kemampuan untuk bergerak dengan cepat dalam pukulan dan gerakan. Oleh karena itu komponen *speed* sangat diperlukan dalam berkembangnya seorang atlet (Subekti, Warthadi, Mujahid, & Abdullah, 2021). Banyak cara pencak silat yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil pembelajaran salah satunya adalah menggunakan media pembelajaran menggunakan media android (Triprayogo, Sutapa, Festiawan, Anugrah, & Iwandana, 2020). Media pembelajaran yang dijalankan secara visual akan mempermudah para siswa dalam belajar. Hal ini dikarenakan dalam kegiatan belajar pembelajaran akan lebih fleksibel dan lebih mudah (Ricky, Hudah, & Widiyatmoko, 2021). media visual juga merupakan salah satu solusi dalam pembelajaran saat ini. Dikarenakan adanya pandemi Covid 19 dimana semua proses pembelajaran tatap muka menjadi terhambat. (Dwanita, 2020)

Pada penelitian lainnya membahas tentang media visual yang digunakan media audio visual yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan jurus tunggal pada olahraga pencak silat (Widiastuti, Sulaiman, & Salam, 2020). Pada dasarnya seni beladiri jurus tangan kosong bisa dilakukan apabila contoh yang diberikan nyata dalam bentuk audio visual sehingga hal ini mempermudah siswa untuk memperagakan gerakan di tiap-tiap tahapannya dengan baik dan benar. Riset lainnya meneliti tentang sebuah aplikasi tutorial jurus dasar yang menggunakan smartphone berbasis android. Harapan dari aplikasi ini tentunya bisa lebih efektif karuntuk mempelajari jurus seni beladiri pencak silat hanya dengan menggunakan *smartphone* (Punkastyo, 2018).

Hasil Penelitian menunjukkan model latihan daya tahan dapat dilaksanakan secara efisien dan efektif untuk meningkatkan performa atlet dalam memperagakan jurus tunggal pencak silat dari (Widiastuti & Mulyani, 2017). Penggunaan metode mental imagery dapat meningkatkan kecerdasan kinestetik pada siswa-siswi dalam memperagakan jurus tunggal baku (Schiff, 2019). Model latihan endurance yang digunakan peneliti untuk dikembangkan dalam memperagakan jurus tunggal olahraga pencak silat untuk beberapa atlet junior (Hidayatullah, Tangkudung, & Junaidi, 2020).

Penelitian etnografi pada seni bela diri Bajau melalui gerakan artistik sebagai representasi yang juga dilakukan pada tradisi lain seperti upacara pernikahan, pengobatan tradisional, atau pemakaman sebagai nilai budaya mereka sendiri. Hal ini dianggap berkaitan langsung dengan tradisi dan berhubungan dengan unsur-unsur lain dalam ruang yang dianggap sakral (Badaruddin, Sahibil, Lee, & Soon, 2021). *The physical condition of a pencak silat athlete is needed to support the basic technical skills and achievements of the athlete.* (Wilda & Irawadi, 2019)

Penelitian Majid, Adi, & Dwiyo (2020) menunjukkan bahwa media pembelajaran jurus tunggal yang dikembangkan dengan menggunakan android sebagai media pembelajaran efektif untuk meningkatkan pengetahuan teori dan praktik gerak jurus tunggal pada hasil belajar pencak silat. Penelitian ini menghasilkan adanya kecerdasan, kelentukan, dan edukabilitas motorik terhadap hasil belajar mahasiswa seni tunggal pencak silat (Haqiyah & Riyadi, 2018). Kreativitas mahasiswa dalam mempelajari jurus pencak silat meningkat secara signifikan pada saat menggunakan model PBL (Schiff, 2020). Penelitian ini mengkaji pengembangan model latihan gerak jurus tunggal baku pencak silat. (Suryadin, Rudi, & Faisal, 2020).

Penerapan metode belajar yang benar dalam pencak silat akan berpengaruh baik untuk kualitas fisik dari siswa (Fajriyudin, Aminudin, & Fahrudin, 2021; Haqiyah & Abidin, 2020). Dalam pembelajaran yang baik juga akan mempermudah pelatih atau pengajar dalam mengidentifikasi kualitas fisik dari seorang atlet itu sendiri sehingga akan lebih mudah dalam pemberian porsi latihan untuk atlet (Apriantono et al., 2020).

Berdasarkan latarbelakang dan tinjauan penelitian terdahulu maka Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audio visual terhadap gerak seni tunggal pada atlet pencak silat.

METODE

Penelitian yang dipilih penulis menggunakan metode eksperimen-kuasi yang ada pada penelitian jenis kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasy Experiment dengan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design* (Nurkholiq, 2017). Dimana pada penelitian ini nantinya akan dilakukan pada dua kelompok, (kelompok eksperimen) dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol). Dalam menentukan populasi penelitian dimana dari keseluruhan atlet pemula PSHT Landak sebanyak 30 orang dan sampel penelitian dilakukan dengan teknik total sampling yang diambil dari keseluruhan populasi 30 orang dibagi menjadi 2 kelompok penelitian yakni 15 orang kelompok eksperimen (media audio visual) dan 15 orang kelompok kontrol (metode langsung).

Peneliti melakukan penelitian pada atlet pencak silat PSHT Landak yang berada di kecamatan Ngabang, Kabupaten Landak, Kalimantan Barat. *Pretest* (tes awal), *treatment* dan *posttest* (tes akhir) dilaksanakan di lapangan Bardan, Ngabang didekat SMPN 1 Ngabang. Pelaksanaan perlakuan dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan yang disesuaikan dengan kegiatan dilapangan secara berurutan.

Instrument penelitiannya yakni menggunakan from penilaian juri pencak silat seni tunggal. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebenaran gerak pencak silat seni tunggal dengan metode *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji t-test. Format Penilaian Jurus Tunggal Wajib IPSI terlihat pada gambar 1 dibawah ini.

The form is titled 'KEJUARAAN PENCAK SILAT' and is used for evaluating a single performance. It contains the following sections:

- DATA NILAI:** KATEGORI: TUNGGAL, PUTRA, PUTRI; RINCIAN DAN URUTAN JURUS.
- UNSUR NILAI:** A table with 7 columns (1-7) for scoring different elements.
- RINCIAN GERAKAN:**
 - URUTAN GERAKAN: JURUS TANGAN KOSONG (7-11, total 50).
 - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN: (8-14).
 - URUTAN JURUS: JURUS GOLOK / PARANG (7-10, total 57-67), JURUS TONGKAT (11-14, total 61-91), and a total score of 100.
- HUKUMAH:**
 - Waktu: > 5 - 15 (-10), > 15 - 30 (-15), > 30 (-20)
 - Setiap kali keluar garis: X - 5
 - Relakan / Senjata tidak sempurna: 5
 - Setiap kali mengeluarkan suara: X - 5
 - Setiap kali Senjata lepas: X - 10
- JUMLAH NILAI:** Includes 'JUMLAH NILAI KEBENARAN' (100), 'KEMANTAPAN / PENGHAWATAN / STAMINA (BATAS NILAI: 50 - 60)', and 'JUMLAH NILAI' (Total Score).

Gambar 1. Penilaian Jurus Tunggal Wajib IPSI

HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan didapat dari data pretest dan *posttest* yang nantinya menjadi gambaran umum dari masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian ini. Data *pretest* maupun *posttest* hasil tes penguasaan gerak pencak silat seni tunggal pada atlet yang merupakan PSHT Landak dan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Data Distribusi Pretes dan Posttest Pencak silat Seni Tunggal

Kelompok	Hasil	N	Min	Max	Mean	Std.
						Deviation
Media audio visual	<i>Pretest</i>	15	3	24	10,56	7,562
	<i>Posttest</i>	15	48	89	68,35	14,264
Metode secara langsung	<i>Pretest</i>	15	0	14	5,35	4,024
	<i>Posttest</i>	15	36	74	51,53	10,624

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* hasil gerak pencak silat seni tunggal di PSHT Landak yang mana jumlah sampelnya berjumlah 30 orang. Dari jumlah sampel yang ada kemudian dibagi menjadi 2 kelompok penelitian sebagai berikut 15 orang kelompok eksperimen (menggunakan media audio visual) dan 15 orang kelompok kontrol (menggunakan metode secara langsung). Hasil data *pretes* dari kelompok eksperimen (media audio visual) diperoleh data terkecil adalah 3, data terbesar adalah 24, rata-rata

(Mean) adalah 10,56, dan standar devisi adalah 7,562. Setelah melakukan latihan gerak pencak silat seni tunggal dengan menggunakan video tutorial (media audio visual) selama 16 kali pertemuan ternyata memiliki dampak latihan dengan hasil *posttest* diperoleh data terkecil adalah 48, data terbesar adalah 89, rata-rata (Mean) adalah 68,35, dan standar devisi adalah 14,264. Sehingga terdapat kenaikan rata-rata 57,04. Pada kelompok kontrol (metode langsung) hasil *Pretest* diperoleh data terkecil adalah 0, data terbesar adalah 36, rata-rata (Mean) adalah 5,35, dan standar devisi adalah 4,024. Setelah diberi latihan gerak pencak silat kategori tunggal secara demonstrasi langsung dari pelatih selama 16 pertemuan ternyata terdapat dampak latihan dengan hasil *posttest* diperoleh data terkecil adalah 36, data terbesar adalah 74, rata-rata (Mean) adalah 51,53 dan standar devisi adalah 10,624. Sehingga terdapat kenaikan rata-rata 46,08

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Hasil	Kolmogrov-smirnov			Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Media	0,214	15	0,035	0,765	15	0,016	Normal
audio	0,113	15	0,200	0,848	15	0,516	Normal
visual							
Metode	0,153	15	0,200	0,858	15	0,254	Normal
secara	0,116	15	0,200	0,872	15	0,514	Normal
langsung							

Berdasarkan dari data tabel 2 diatas yaitu hasil uji normalitas dapat diketahui nilai sig. Pada Kolmogrov-Smirnov dan Shapiro-wilk dimana didapatkan nilai signifikasi > 0,05 sehingga memiliki kesimpulan data telah berdistribusi normal dan dilakukan pengujian *paired sampel t-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Media Audio Visual	N	Levene Statistic	Max	Mean	Std.Deviation	Keterangan
Metode secara langsung						
<i>Pretest</i>	15	5,426	1	28	0,253	Homogen
<i>Posttest</i>	15	1,256	1	28	0,213	Homogen

Berdasarkan dari data tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa pada kedua variabel yang bernilai signifikansi $> 0,05$ dapat disimpulkan data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik. Hasil uji hipotesis terlihat pada tabel 4 dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Kelompok	Mean	Std.Deviation	T	df	Sig.(2-tailed)	Selisih
<i>Pretest-Posttest</i> <i>Audio Visual</i>	56,400	7,835	27,342	14	0,000	57,05
<i>Pretest-Posttest</i> <i>Langsung</i>	46,054	7,212	23,463	14	0,000	46,05

Sesuai tabel tabel 4 bahwa hasil kelompok media audio visual memperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh latihan media audio visual terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Tunggal. Pada kelompok metode langsung memperoleh nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh latihan metode langsung terhadap hasil gerak pencak silat seni tunggal. Metode latihan audio visual lebih baik daripada metode langsung terhadap hasil gerak pencak silat seni tunggal pada atlet.

PEMBAHASAN

Latihan adalah suatu gerakan atau tindakan yang terdiri dari berbagai jenis watak dan gerakan, terkoordinasi, berulang-ulang, dengan bobot yang meningkat untuk melatih kecakapan kemampuan (Jihad & Annas, 2021). Aktivitas latihan merupakan bagian dari domain aktivitas fisik dimana latihan merupakan aktivitas yang terstruktur, berulang dan bermanfaat untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen pada aspek kebugaran (Rahman & Budi, 2022).

Metode latihan menjadi faktor penting dalam pembinaan olahraga prestasi, pelatih dapat memaksimalkan potensi atlet apabila mampu menerapkan metode latihan dengan tepat (Sutimin et al., 2021). Latihan menjadi sebuah aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan ketrampilan (Kemahiran) berolahraga seseorang dengan menggunakan berbagai peralatan dan disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang ditekuni.

Jenis Model latihan langsung (*direct intruction*) biasanya dilakukan pada proses latihan supaya atlet dapat melihat dan mempraktekkan secara langsung gerakan pencak silat eeni tunggal dibawah bimbingan pelatihnya. Setiap rangkaian gerakan pada latihan didesain untuk meningkatkan kemampuan dengan melibatkan pembangkitan tenaga dan aktivitas otot serta melakukan adaptasi terhadap stimulasi yang berulang (Lesmana, 2019). *Direct instruction is required in the use of different comprehension skills in order to advance students' ability to independently comprehend texts* (Yaghmour & Obaidat, 2022). Ada 5 fase dalam model pembelajaran *direct instruction* terdapat lima fase yang sangat penting. Sajian 5 tahap yang ada pada sintaks model yaitu: 1) Fase orientasi/menyampaikan tujuan 2) Fase presentasi/Demonstrasi 3) Fase latihan terbimbing 4) Fase mengecek pemahaman dan memberikan umpan balik 5) Fase latihan mandiri (Sidik & Winata, 2016).

Latihan media audio visual merupakan salah satu variasi latihan yang menggunakan media pada kegiatan pembelajaran yang melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan (Gunawan & Irawadi, 2020). Pesan dan informasi yang dapat disampaikan melalui media ini berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Media audio visual merupakan rangkaian gambar elektronik yang disertai unsur suara (audio) dan unsur gambar (visual) yang dituangkan dalam pita video (Gunawan & Irawadi, 2020). Penggunaan media audio visual memiliki tujuan untuk mengembangkan kemampuan kognitif dengan memberikan rangsangan berupa gambar bergerak dan suara, serta menyampaikan pesan untuk mempengaruhi sikap dan emosi (Muarif, Nazurty, & palmizal, 2021).

Video tutorial gerak pencak silat seni tunggal ini juga dapat dimiliki oleh anak latih/atlet pemula sebagai media pembiasaan atau visualisasi diluar latihan, sehingga anak latih/atlet pemula terbiasa melihat gerakan tersebut melalui media video player dan dapat mengulang video apabila terjadi lupa pada satu gerakan. Oleh karenanya atlet pemula semakin mudah menghafal. Menurut (Moch.Yusuf Efendi, 2021) latihan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) atau pengetahuan hasil yang dicapai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti membuktikan bahwa adanya dampak latihan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat seni tunggal. Latihan media audio visual sangat efektif dalam meningkatkan penguasaan gerak pencak silat seni tunggal hal ini dikarenakan media audio visual (video tutorial) dapat digunakan sebagai acuan/bahan materi diluar jam latihan, oleh karena itu disarankan kepada pelatih dan atlet pemula agar dapat menggunakan media audio visual (video tutorial) sebagai bentuk variasi dan jam tambahan latihan. Media Audio Visual sebagai alat bantu untuk mempermudah keterampilan atlet dalam menguasai teknik dasar dan hafalan urutan gerakan-gerakan jurus tunggal golok. Media audio visual adalah media yang melibatkan indera pendengaran dan pengelihatannya sekaligus dalam satu proses.

REFERENSI

- Apriantono, T., Herman, I., Winata, B., Hasan, M. F., Juniarsyah, A. D., Ihsani, S. I., ... Hindawan, I. (2020). Differences of physiological characteristics of taekwondo junior players vs pencak silat junior players. *Physical Activity Review*, 8(2). <https://doi.org/10.16926/par.2020.08.16>
- Bahagia, B., Wibowo, R., Dede, D., Amelia, F., Amelia, K., Nur, I., & Kosasih, M. (2021). Social, Nature, Religion Morality and Protecting of Pencak Silat Cimande Bahagia. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4).
- Dimiyati, Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). Exploring the psychological skills of Indonesian Pencak Silat Athletes at the 18th Asian games. *Ido Movement for Culture*, 20(2). <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.2>
- Dwanita, Z. (2020). Impresi Covid-19 Terhadap Manajemen Organisasi dan Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat di Surakarta. *JURNAL WIDYA GANECHWARA*, 10(4). <https://doi.org/10.36728/jwg.v10i4.1223>
- Dwidana, R., Komang, I. G., & Gustiana, A. D. (2019). Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Melalui Pembelajaran Seni Pencak Silat. *Edukid*, 14(2). <https://doi.org/10.17509/edukid.v14i2.20026>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3).
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Gunawan, R., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley. *Jurnal Patriot*, 2(2).
- Hadjarati, H., & Gani, R. (2010). Meningkatkan Penguasaan Rangkaian Jurus Tunggal Melalui Metode Bagian-Keseluruhan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Siswa Kelas V SD Negeri 33 Kota Selatan. *JURNAL HEALTH AND SPORT*, 1(1).
- Haqiyah, A. (2016). Pengaruh Inteligensi, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Keseimbangan

- Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2). <https://doi.org/10.21009/pip.302.7>
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1). <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2053>
- Haqiyah, A., & Riyadi, D. N. (2018). Pengaruh Inteligensi, Kelentukan, Dan Motor Educability Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 32(1). <https://doi.org/10.21009/pip.321.2>
- Hidayatullah, Tangkudung, J., & Junaidi. (2020). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Pencak Silat Untuk Atlet Pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1).
- Irawan, R., Mahmudiono, T., & Martiana, T. (2021). Interleukin-6 as immune system and inflammation biomarker on the response of basic pencak silat exercise in perguruan pencak silat perisai diri, bojonegoro. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9(T6). <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7303>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2).
- Johor, Z. (2019). Pengaruh Metode Dan Kemampuan Motorik Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal MensSana*, 4(1). <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.37>
- Lesmana, H. S. (2019). Adaptasi otot-otot skelet pada latihan. *Journal Article*, 1.
- Luh, N., & Spyanawati, P. (2013). Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Daya Tahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(April).
- Luh, N., Spyanawati, P., & Mudariani, W. (2015). Pengaruh Metode Pelatihan Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Pada Atlet Pemula (10-12 Tahun) Di Perguruan Bakti Negara Kecamatan Tegallalang Gianyar.
- Lutfiani, Y., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2012). Persepsi Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Brebes Terhadap Olahraga Pencak Silat Tahun Ajaran 2012. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2.
- Majid, W., Adi, S., & Dwiyoogo, W. (2020). Pengembangan Bahan Ajar Pembelajaran Pjok Materi Permainan Bola Basket Berbasis Multimedia Interaktif Pada Siswa Kelas XI. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2).
- Moch.Yusuf Efendi, H. (2021). Pengaruh Latihan Teknik Guntingan Bawah Menggunakan Media Audio Visual (Video) Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MTSN 1 Kota Kediri Moch. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume 10 Nomor 02 Tahun 2022*, 10(2).
- Mohammad Khoiril, N., & Rizanul, A. (2021). Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam Ipsi Kab. Madiun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5).
- Mohammed Iqbal Badaruddin, Zaimie Sahibil, Luqman Lee, & Simon Soon. (2021). Dancescape In Sayaw Barong Performance Of Bajau Sama. *Jurnal Gendang Alam (GA)*. <https://doi.org/10.51200/ga.vi.2341>
- Muarif, M., Nazurty, & palmizal. (2021). Pengembangan Media Audio Visual Latihan Passing dalam Permainan Futsal. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10.
- Nurkholiq, R. N. (2017). Efektifitas Penerapan Metode Sosiodrama Meningkatkan Kecerdasan Kinestik Siswa Dalam Pembelajaran IPS (Penelitian Kuasi Eksperimen

- terhadap Siswa Kelas VIII-2 SMP Negeri 9 Bandung Tahun Ajaran 2015/2016). *International Journal Pedagogy of Social Studies*, 1(1). <https://doi.org/10.17509/ijposs.v1i1.2087>
- Paridatul Fuadah, T., Trilestari, A., & Wasta, A. (2021). Analisis Struktur Gerak dan Fungsi Kesenian Pencak Silat Di Sanggar Putra Santana Desa Rajadatu Kabupaten Tasikmalaya. *Magelaran: Jurnal Pendidikan Seni*, 4(2). <https://doi.org/10.35568/magelaran.v4i2.1423>
- Punkastyo, D. A. (2018). Perancangan Aplikasi Tutorial Jurus Dasar Beladiri Cimande Menggunakan Metode Prototype. *Jurnal Informatika Universitas Pamulang*, 3(2). <https://doi.org/10.32493/informatika.v3i2.1433>
- Purwanto, S. A., & Saputra, A. R. (2020). Authenticity and creativity: The development of pencak silat in Sumedang. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.31947/etnosia.v5i1.9641>
- Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat motivasi prestasi atlet pencak silat padepokan pringgoloyo di kabupaten ponorogo. *Pandu Praditia Kirana Putra**, Wijono S-1 *Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga*, 4(5).
- Rahman, F., & Ilham Setya Budi. (2022). Dapatkah Latihan Intensitas Sedang Mengoptimalkan Sistem Imun? *Medical Sains: Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 7(1). <https://doi.org/10.37874/ms.v7i1.268>
- Rahman, I. A. (2020). Tukuran Pencak Silat Buhun Singa Dorang Di Desa Mancagahar, Kecamatan Pameungpeuk, Garut Selatan, Jawa Barat. *UNEJ E-Proceeding*.
- Ricky, E. N., Hudah, M., & Widiyatmoko, F. A. (2021). Pengembangan aplikasi pembelajaran pencak silat berbasis multimedia. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.13990>
- Ridhwan, A., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Pencak Silat Persinas ASAD. *Sport Science and Health*, 3(5). <https://doi.org/10.17977/um062v3i52021p327-334>
- Sampurna, J., Istiono, W., & Suryadibrata, A. (2021). Virtual Reality Game for Introducing Pencak Silat. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 15(1). <https://doi.org/10.3991/IJIM.V15I01.17679>
- Sasongko, H. (2019). Performance Capturing Penchak Silat Movement As A Reference Study For Content Creators. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v1i1.5983>
- Schiff, N. T. (2019). Implementasi Mental Imagery dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *JPOE*, 1(2). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.20>
- Schiff, N. T. (2020). Implementasi model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya. *JPOE*, 2(1). <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.19>
- Setyawati Kurniadi, H. (2018). Identifikasi Penyebab Kurangnya Minat Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Negeri 1 Cerme. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 06.
- Sidik NH., M. I., & Winata, H. (2016). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Melalui Penerapan Model Pembelajaran Direct Instruction. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1). <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3262>
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 18.
- Suryadin, T., Rudi, R., & Faisal, I. M. (2020). Pengembangan Model Latihan Gerak Jurus Tunggal Baku Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMPN 2 Plumbon.

- JOURNAL RESPECS*, 2(2). <https://doi.org/10.31949/jr.v2i2.2254>
- Sutimin, Muhamad Syafei, Didik Rilastiyo Budi, Kusnandar, Topo Suhartoyo, & Panuwun Joko Nurcahyo. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.46838/spr.v2i1.92>
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat Berbasis Android. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/10.17977/um040v4i2p1-8>
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4).
- Widiastuti, Iman Sulaiman, & Salam, S. (2020). Increasing Single Skills In The Empty Raw Hands Through Audiovisual Media. *International Journal of Engineering Technologies and Management Research*, 6(8). <https://doi.org/10.29121/ijetmr.v6.i8.2019.439>
- Widiastuti, W., & Mulyani, R. (2017). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 8(2). <https://doi.org/10.21009/gjik.082.04>
- Wilda, & Irawadi, H. (2019). Penggunaan Media Audio Visual Berpengaruh Terhadap Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2).
- Wilson, L. (2009). Jurus, jazz riffs and the constitution of a national martial art in Indonesia. *Body and Society*, 15(3). <https://doi.org/10.1177/1357034X09339103>
- Yaghmour, K. S., & Obaidat, L. T. (2022). The Effectiveness of Using Direct Instruction in Teaching Comprehension Skill of Third-Grade Students. *International Journal of Instruction*, 15(2). <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15221a>
- Yudaparmita, G. N. A. (2020). Implementasi Model Pembelajaran Kontekstual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Penjasorkes Materi Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1).