



## Pengaruh Latihan Media Audio Visual dan Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Fauzi Firdaus<sup>1</sup>, Iyakrus<sup>2</sup>, Wahyu Indra Bayu<sup>3</sup>, Soleh Solahuddin<sup>4</sup>✉

<sup>1,4</sup> Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya,

<sup>2,3</sup> Prodi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya,

[fauzifirdaus963@gmail.com](mailto:fauzifirdaus963@gmail.com)<sup>1</sup>, [iyakrus@fkip.unsri.ac.id](mailto:iyakrus@fkip.unsri.ac.id)<sup>2</sup>, [wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id](mailto:wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id)<sup>3</sup>,

[solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id](mailto:solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id)<sup>4</sup>

### Article Info

#### History Articles

Received : 20 Mei 2022

Accepted : 10 November 2022

Published : 30 November 2022

### Kata Kunci

Kategori Tunggal; Media Audio Visual; Metode Langsung; Pencak Silat.

### Keywords

Audio Visual Media; Direct Method; Martial arts; Single Category.

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan latihan media audio visual dan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal di klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuasi dengan desain “two group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pemula klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi yang berjumlah 30 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengumpulan data dan instrumen penelitian yakni tes awal dan tes akhir dengan menggunakan form penilaian juri pencak silat kategori tunggal. Analisis data menggunakan uji *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ha: (1) ada pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi, (2) ada pengaruh latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi, (3) ada perbedaan latihan media audio visual dan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi. Media audio visual dapat digunakan sebagai acuan/bahan materi diluar jam latihan, oleh karena itu disarankan kepada pelatih dan atlet pemula agar dapat menggunakan media audio visual sebagai bentuk variasi dan jam tambahan latihan.

### Abstract

*At the Persinas ASAD klub in Talang Ubi District, this study aims to determine the effects and distinctions of direct and audio-visual media training on the mastery of single-category pencak silat moves. This study's methodology is a two-group, quasi-experimental pretest-posttest study. Using a complete sample methodology, the population in this study consisted of 30 novice athletes from the Persinas ASAD klub, Talang Ubi sub-district. The gathering of information and the use of research tools, specifically the preliminary and concluding tests using the evaluation of a single category pencak silat jury. the t-test is used for data analysis. The findings demonstrated that: (1) audio-visual media training had an impact on novice athletes' proficiency of single-category pencak silat techniques; (2) There was a direct training effect on Persinas ASAD, Talang Ubi District beginner klub athletes' ability to master single-category pencak silat moves; (3) For novice athletes from Persinas ASAD klub, Talang Ubi District, there are differences between direct and audio visual media instruction on the mastering of single category pencak silat motions. It is advised that coaches and inexperienced athletes use audio visual media as a form of variation and extra practice time because it may be used as a reference/material outside of practice times.*

Alamat korespondensi :  
FKIP Universitas Negeri Sriwijaya, Palembang, 30662  
E-mail : [solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id](mailto:solehsolahuddin@fkip.unsri.ac.id)/082175518368

p-ISSN 2548-4885  
e-ISSN 2548-706x



## PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan hasil karya sosial bangsa Indonesia yang diciptakan dari zaman ke zaman hingga menjadi permainan yang mendunia seperti sekarang ini (Hartati, et al., 2019). Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian (Sinambela, 2021).

Pada hakikatnya, pencak silat merupakan paduan pendidikan jasmani, rohani, kesenian dan warisan sosial, serta budaya luhur bangsa Indonesia. Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga yang dikategorikan kedalam salah satu aktivitas tinggi yang membutuhkan daya tahan tinggi sehingga akan banyak menghabiskan energi (Anggela & Damayanti, 2016).

Ada empat bagian pencak silat yang tidak bisa dipisahkan satu sama lain, lebih spesifiknya: mental *otherworldliness*, ekspresi sosial, teknik bertarung, dan olahraga (Irawadi, 2019). prinsip dasar olahraga pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan (Kuswanto, 2016).

Pencak silat memiliki 4 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori tanding, seni tunggal, ganda, dan regu (Triprayogo, et al., 2020). Setiap jurus pencak silat terdapat gerakan pukulan, tendangan, sapuan, guntingan, tangkisan, serta hindaran, dari gerakan tersebut pesilat menampilkan gerakan secara teratur baik tangan kosong maupun dengan menggunakan alat yang dilakukan pelan penuh penjiwaan, cepat, serta bertenaga (Al Muttaqin & Wahyudi, 2018). Dalam pelaksanaan kategori tunggal terdapat jurus standar yang terdiri dari 7 jurus tangan kosong, 3 jurus senjata golok dan 4 jurus senjata toya yang dimainkan dalam 3 menit, pesilat harus menampilkan rangkaian gerakan dan jurus secara baik dan benar (Diana, et al., 2020).

Kategori tunggal adalah kelas pertandingan pencak silat termasuk penantang yang menunjukkan kemampuannya dalam manuver soliter secara akurat, tepat, dan konsisten sarat dengan jiwa dengan tangan terbuka dan dilengkapi (Sudiana & Sepyanawati, 2017). Gerakan tersebut terdiri dari tangan kosong, menggunakan golok serta menggunakan toya sesuai dengan peraturan yang sudah ditentukan. Dan prinsip penilaian pada kategori tunggal berdasarkan peraturan pertandingan meliputi, “kebenaran gerak, penjiwaan, kemantapan gerak, dan kebenaran urutan gerak”. (Kriswanto, 2015)

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 pengelihatian sekaligus dalam satu proses (Dapira, et al., 2020). Media audio visual adalah suatu alat yang digunakan dalam mencari cara untuk membantu menyusun dan mengungkapkan kata-kata dengan menyampaikan informasi, pandangan, dan pemikiran dalam materi pembelajaran (Wati, 2019: 3).

Media pembelajaran adalah alat untuk melengkapi pengalaman mengajar dan mendidik yang ditujukan untuk memberikan representasi dan klarifikasi gambar dan gambar non-verbal dalam mimpi hubungan yang rumit dan ide yang dinamis, memberikan kemungkinan untuk pengembangan perspektif dan perubahan. dalam pelaksanaannya, meningkatkan asimilasi daya, meningkatkan pemeliharaan, membentengi minat, peluang kolaborasi yang membingungkan antar bagian dalam mendidik dan mengembangkan pengalaman (Irawadi, 2019). Media umum adalah media yang meneruskan data yang memiliki atribut suara (sound) dan visual (gambar). Video merupakan salah satu media umum yang mendengar dan melihat berada dalam satu siklus (Aminah, et al., 2021).

Pembelajaran langsung merupakan suatu model pembelajaran dari pendekatan yang bersifat *teacher center*. Dalam menerapkan model pembelajaran langsung, pelatih atau guru harus mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan yang akan dilatihkan/disampaikan kepada atlet/anak didik secara bertahap (Panjaitan, 2016).

Perguruan Silat Nasional (PERSINAS) ASAD adalah suatu yayasan yang didirikan pada tanggal 30 April 1993 dengan Akte Nomor 430 Notaris J.L. Waworuntu, untuk waktu yang tidak terbatas. Perguruan Silat Nasional ASAD berasaskan Pancasila dan UUD 1945 dan bermaksud menghimpun seluruh potensi bangsa yang memiliki persamaan cita-cita, wawasan dan tujuan dalam melestarikan budaya bangsa, khususnya ilmu seni bela diri pencak silat nasional yang bersumber pada aliran Silat Cimande, Kunto, Cikaret, Singa Mogok, Nagan, Cikalong, Syahbandar, Garuda Mas, Sabeni, dan Tangkap Menangkap (TM). PERSINAS ASAD Pengcab Talang Ubi merupakan bagian dari pencak silat Persinas ASAD yang terletak di Talang Tumbur RT 13, RW 07, Kecamatan Talang Ubi Barat, area latihan berada di lapangan dan gedung serba guna Persinas ASAD.

Berdasarkan pengamatan terhadap keberhasilan penguasaan kategori tunggal atlet pemula pencak silat klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi, dalam bentuk penghafalan, interval, penghayatan dan ketepatan waktu penampilan kategori tunggal terdapat kekurangan media dan minimnya jam latihan di klub Persinas ASAD sehingga belum munculnya atlet khusus kategori tunggal ini. Oleh karena itu dapat ditambahkan media pembelajaran dengan menggunakan media audio visual (video tutorial) agar dapat tercapainya tujuan yang diinginkan.

Media audio visual dapat dijadikan sebagai alat- alat grafis, fotografis, atau alat elektronik yang berfungsi untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Media berbasis audio visual (video tutorial) memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar atau latihan. Media audio visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan untuk menghafal dan menguasai jurus kategori tunggal pencak silat.

Media audio visual dapat menumbuhkan ketertarikan dan motivasi atlet pemula dan dapat memberikan hubungan yang relatif signifikan antara isi materi pelajaran/latihan dengan dunia nyata Hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk mengarahkan penelitian dengan memanfaatkan media audio visual (video tutorial).

## METODE

Eksperimen-kuasi merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*) (Hastjarjo, 2019). Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuasi dengan desain “*two Group Pretest- Posttest Design*” yakni penelitian yang dilakukan pada dua kelompok, (kelompok eksperimen) dengan kelompok pembanding (kelompok kontrol). Populasi penelitian yakni keseluruhan atlet pemula klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi sebanyak 30 orang. Dengan sampel penelitian menggunakan teknik *total sampling* yakni keseluruhan populasi 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok penelitian yakni 15 orang kelompok eksperimen (media audio visual) dan 15 orang kelompok kontrol (metode langsung). Dalam penelitian ini variabel bebas penelitian adalah latihan menggunakan media audio visual (video tutorial) dan latihan secara langsung dari pelatih (metode langsung), untuk variabel terikat yang digunakan dalam penelitian merupakan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, sedangkan untuk variabel kendali adalah atlet pemula klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi.

Penelitian ini akan dilakukan pada atlet pencak silat klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi yang beralamat di Jalan Telaga Said, Desa Talang Tumbuh, RT 013, RW 007, Kelurahan Talang Ubi Barat, Kecamatan Talang Ubi, Kabupaten Penulak Abab Lematang Ilir, Provinsi Sumatera Selatan. *Pretest*, *treatment* dan *posttest* akan dilaksanakan di lapangan dan gedung serba guna klub Persinas ASAD. Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini ialah 4 minggu atau 1 bulan, dengan perlakuan latihan (*treatment*) dalam 1 minggu sebanyak 4 kali pertemuan yakni hari kamis, jum’at, sabtu, dan minggu. 1 kali pertemuan untuk *pretest* (test awal) dan 1 kali pertemuan untuk *posttest* (tes akhir) sehingga jumlah pertemuan keseluruhannya 16 kali pertemuan.

Instrumen merupakan alat untuk mengumpulkan data sedangkan tes merupakan instrumen atau alat yang yang digunakan untuk mengumpulkan informasi berupa pengetahuan atau keterampilan seseorang (Faizah et al., 2022). Instrument penelitian yakni menggunakan from penilaian juri pencak silat kategori tunggal. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kebenaran gerak pencak silat kategori tunggal dengan metode *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji *t-test*.

Gambar 1. From Penilaian Juri Kategori Tunggal (Asyari, 2015)

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini merupakan data *pretest* dan *posttest* yang menjadi gambaran umum dari masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian ini. Data *pretest* maupun *posttest* hasil tes penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula di klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal di Klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi**

Kelompok	Hasil	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.
						Deviation
Media Audio Visual	Pretest	15	3	25	10,80	7,571
	Posttest	15	50	91	69,40	13,625
Metode Langsung	Pretest	15	0	15	5,47	4,033
	Posttest	15	38	75	52,53	10,736

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* gerak pencak silat kategori tunggal di klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi yang jumlah keseluruhan atlet 30 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok penelitian dengan sampel berjumlah 15 orang kelompok eksperimen (media audio visual) dan 15 orang kelompok kontrol (metode langsung).

Pada kelompok eksperimen (media audio visual) hasil *Pretest* diperoleh data terkecil adalah 3, data terbesar adalah 25, rata-rata (*Mean*) adalah 10,80, dan standar devisi adalah 7,571. Setelah diberi latihan gerak pencak silat kategori tunggal dengan menggunakan video tutorial (media audio visual) selama 4 minggu dengan frekuensi latihan yaitu sebanyak 4 kali seminggu ternyata terdapat pengaruh latihan dengan hasil *posttest* diperoleh data terkecil adalah 50, data terbesar adalah 91, rata-rata (*Mean*) adalah 69,40, dan standar devisi adalah 13,625. Sehingga terdapat kenaikan rata-rata 58,60.

Pada kelompok kontrol (metode langsung) hasil *Pretest* diperoleh data terkecil adalah 0, data terbesar adalah 15, rata-rata (*Mean*) adalah 5,47, dan standar devisi adalah 4,033. Setelah diberi latihan gerak pencak silat kategori tunggal secara demonstrasi langsung dari pelatih selama 4 minggu dengan frekuensi latihan yaitu sebanyak 4 kali seminggu ternyata terdapat pengaruh latihan dengan hasil *posttest* diperoleh data terkecil adalah 38, data terbesar adalah 75, rata-rata (*Mean*) adalah 52,53 dan standar devisi adalah 10,736. Sehingga terdapat kenaikan rata-rata 47,06.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas**

Hasil	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pretest Media Audio Visual	0,225	15	0,039	0,838	15	0,012	Normal

<b>Posttest Media Audio Visual</b>	0,115	15	0,200	0,949	15	0,509	<b>Normal</b>
<b>Pretest Metode Langsung</b>	0,181	15	0,200	0,921	15	0,202	<b>Normal</b>
<b>Posttest Metode langsung</b>	0,110	15	0,200	0,953	15	0,574	<b>Normal</b>

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

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas**

<b>Media Audio Visual Metode Langsung</b>	<b>N</b>	<b>Levene statistic</b>	<b>df1</b>	<b>df2</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
<i>Pretest</i>	15	5,410	1	28	0,27	<b>Homogen</b>
<i>Posttest</i>	15	1,299	1	28	0,264	<b>Homogen</b>

Dari tabel 3 di atas dapat dilihat bahwa pada kedua variabel bernilai signifikansi > 0,05 dapat disimpulkan data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik

**Tabel 4. Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest* Kedua Kelompok Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal Klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi**

<b>kelompok</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Daviation</b>	<b>t</b>	<b>df</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>Selisih</b>
<b>Media Audio Visual</b>	-58,600	7,953	-28,536	14	0,000	58,06
<b>Metode Langsung</b>	-47,067	7,304	-24,956	14	0,000	47,06

Dari tabel 4 diatas hasil uji *paired sample t-test* dalam olah data SPSS 22 diketahui pada kelompok media audio visual memiliki nilai t hitung  $-28,536 < t$  tabel 2,145 (df 14), serta signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan peningkatan rata-rata 58,06. Berdasar hasil tersebut dapat disimpulkan hipotesis pertama yang berbunyi “ada pengaruh latihan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula usia di klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi” diterima.

Sedangkan kelompok metode langsung memiliki nilai t hitung  $-24,956 < t$  tabel 2,145 (df 14), serta signifikansi (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , dan peningkatan rata-rata 47,06. Berdasar hasil tersebut dapat disimpulkan hipotesis kedua yang berbunyi “ada pengaruh latihan metode langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula usia di klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi” diterima.

**Tabel 5. Perbandingan *Posttest* Media Audio Visual Dan Metode Langsung Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal Klub Persinas ASAD Kecamatan Talang Ubi**

Kelompok	Mean <i>posttest</i>	<i>Test For Equality Of Means</i>			
		t	df	Sig (2-tailed)	Selisih
Media Audio Visual	69,40	3,766	28	0,01	16,87
Langsung	52,53				

Dari tabel 5 hasil uji *independent t-test* dalam analisis SPSS 22 uji t di atas dapat diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 3,766 dan t tabel sebesar 2,048 (df 28), nilai sig.(2-teiled) sebesar 0,01. Karena nilai t hitung  $3,766 > t$  tabel 2,048 (df 28) dan nilai sig.  $0,01 < 0,05$  berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok media audio visual dengan kelompok metode langsung. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok media audio visual lebih baik dari pada metode langsung, dan rata-rata *posttest* dengan selisih 16,87 dengan demikian hipotesis ketiga yang berbunyi “ada perbedaan rata-rata antara latihan media audio visual dan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi” diterima.

Menurut (Wardoyo et al., 2020) latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap dan berulang ulang dengan waktu yang relatif lama, untuk mencapai tujuan akhir yaitu peningkatan prestasi yang optimal. (Hartati et al., 2019) mengatakan latihan adalah jenis pekerjaan untuk bekerja pada sifat utilitarian organ tubuh dan pikiran pelakunya. Penyusunan praktek harus siap dengan program kegiatan yang akan mengarahkan pelaksanaannya. Sedangkan (Bafirman & Wahyuri, 2019) berpendapat 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.

Faridah 2015 mengungkapkan, latihan (*training*) lazimnya membutuhkan durasi yang relatif panjang, bisa mingguan, bulanan, bahkan tahunan dengan targetnya adalah peningkatan performa atlet secara keseluruhan. Mengingat lamanya proses latihan ini, pelatih perlu menyiapkan skedul dan desain pada latihan yang akan dijalani (Junaedi & Bawono, 2022).

Latihan juga merupakan siklus dalam mengembangkan kapasitas seseorang, dengan mempertimbangkan standar yang berbeda dan menggunakan media yang berbeda sesuai dengan tujuan dan sasaran kegiatan. Menurut (Bayu & Budiwanto, 2019) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (Kemahiran) berolahraga menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Model latihan langsung (*direct intruction*) sangat diperlukan dalam proses latihan agar atlet atau anak didik dapat melihat dan mempraktekkan secara langsung gerakan pencak silat kategori tunggal dibawah bimbingan pelatih. *Direct instruction* atau pembelajaran langsung merupakan suatu

pembelajaran yang mempunyai langkah-langkah tertentu yang dapat menuntun atlet dalam mempelajari suatu materi yang bersifat prosedura (Pritandhari, 2017).

Pada model pembelajaran direct instruction terdapat lima fase yang sangat penting. Sintaks model tersebut disajikan dalam lima tahap antara lain: 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

Menurut (RIZQI, 2021) latihan media audio visual adalah variasi latihan media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang dapat disampaikan melalui media ini berupa pesan verbal dan nonverbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. (Eka, 2021) mengatakan media audio visual adalah rangkaian gambar elektronik yang disertai unsur suara (audio) dan unsur gambar (visual) yang dituangkan dalam pita video. Tujuan dari penggunaan media audio visual untuk mengembangkan kemampuan kognitif dengan memberikan rangsangan berupa gambar bergerak dan suara, serta menyampaikan pesan untuk mempengaruhi sikap dan emosi (Fitri, 2014)

Video tutorial gerak pencak silat kategori 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 anak latih/atlet pemula semakin mudah menghafal. Menurut (Arsyad, 2013) latihan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) atau pengetahuan hasil yang dicapai.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan rata-rata antara latihan media audio dan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada atlet pemula. Dan latihan media audio visual lebih efektif daripada latihan metode langsung dalam meningkatkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal 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 penglihatan sekaligus dalam satu proses.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Muttaqin, M. R., & Wahyudi, A. R. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25982>
- Aminah, S., Flora, R., & Bayu, W. I. (2021). Pengembangan Video Animasi Gesture sebagai Media Pelatihan Perwasitan Karate. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 361–369. Doi: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4925739>
- Anggela, T. S., & Damayanti, I. (2016). Perbandingan Penggunaan Kalori Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Dengan Seni Regu Baku Tingkat Remaja Puteri Rd Fighting Klub Subang. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 44–52. DOI: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2654>
- Arsyad, A. (2013). Media pembelajaran; Edisi revisi.
- Asyari, N. (2015). PENGARUH AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL GERAK PENCAK SILAT SENI TUNGGAL STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 GAYAM KABUPATEN SUMENEP. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/13906>.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bayu, H. M. P. C., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada atlet pencak silat. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 45–53. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10085>
- Dapira, M., Agustan, B., & Muhtarom, D. (2020). PENERAPAN LATIHAN BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN PENCAK SILAT TUNGGAL GOLOK. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 6–10. <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/jpess/article/view/1278>
- Diana, F., Sukendro, S., & Oktadinata, A. (2020). PANDUAN PENCAK SILAT Seni Tunggal. Salim Media Indonesia.
- Eka, P. N. (2021). PENGEMBANGAN CERITA RAKYAT BERBASIS BUDAYA LOKAL DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL ANIMASI PADA MATA PELAJARAN BAHASA LAMPUNG. UIN Raden Intan Lampung.
- Faizah, N., Handayani, H. Y., & Hidayatullah, F. (2022). SURVEI KONDISI FISIK PADA SISWA USIA 15-17 TAHUN DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PAGAR NUSA DISAAT PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2). DOI <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v8i2.3127>
- Fitria, A. (2014). Penggunaan media audio visual dalam pembelajaran anak usia dini. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2). DOI: <https://doi.org/10.17509/cd.v5i2.10498>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27(2), 187–203. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.38619
- Irawadi, H. (2019). Penggunaan Media Audio Visual Berpengaruh Terhadap Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2), 725–734. DOI: <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i2.445>
- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2022). SURVEI TINGKAT PENGALIHAN KEJENUHAN (BURNOUT) LATIHAN PADA ATLET PENCAK SILAT PUSLATCAB KABUPATEN PASURUAN PORPROV 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 145–156. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45900/38835>
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat. Pustaka Baru Press.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145–154. DOI: <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Panjaitan, D. J. (2016). Meningkatkan hasil belajar siswa dengan metode pembelajaran langsung. *Jurnal Mathematic Paedagogic*, 1(1), 83–90. <http://jurnal.una.ac.id/index.php/jmp/article/view/158>

- Pritandhari, M. P. (2017). Implementasi model pembelajaran direct instruction untuk meningkatkan kemampuan berpikir kreatif mahasiswa. *PROMOSI: Jurnal Program Studi Pendidikan Ekonomi*, 5(1). <https://www.ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/ekonomi/article/view/845>.
- RIZQI, N. W. (2021). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN BERBASIS AUDIOVISUAL POWTOON MATERI PYTHAGORAS UNTUK SISWA KELAS VIII SMP/MTs.
- Sinambela, H. D. B. (2021). RANCANG BANGUN MEDIA PEMBELAJARAN PENGENALAN PENCAK SILAT PANGEAN BERBASIS ANDROID. *JURNAL PERENCANAAN, SAINS DAN TEKNOLOGI (JUPERSATEK)*, 4(1), 827–834. <http://ejournal.uniks.ac.id/index.php/JUPERSATEK/article/view/1604>.
- Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). Keterampilan dasar pencak silat. Rajawali Pers.
- Triprayogo, R., Sutapa, P., Festiawan, R., Anugrah, S. M., & Iwandana, D. T. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Jurus Tunggal Pencak Silat Berbasis Android. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 1–8. <http://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/17511>.
- Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). PELATIHAN METODE LATIHAN PENCAK USIA DINI DAN PRA REMAJA BAGI PELATIH EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT KABUPATEN BOGOR. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, SNPPM2020P-106. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749>
- Wati, E. R. (2019). Ragam media pembelajaran.