

## **PENGARUH LATIHAN AUDIO VISUAL DENGAN LANGSUNG TERHADAP PENGUASAAN GERAK PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL**

### **THE EFFECT OF A DIRECT AUDIOVISUAL EXERCISE ON THE MARTIAL ARTS MOVEMENT MASTERY OF A SINGLE CATEGORY**

Oleh : Muhammad Rizky Alfarizi, pko, fik, uny  
kikibatasa@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Salaman 3 yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 35 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) sudah memiliki materi dasar pencak silat, (2) kelas 5, (3) sudah belajar pencak silat minimal 1 tahun, (4) kehadiran minimal 75% pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SDN Salaman 3, (5) siswa putri. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa. Instrument yang digunakan adalah form penilaian juri pencak silat kategori tunggal. Analisis data menggunakan uji t.

Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, dengan t hitung  $4,9 > t$  tabel 1,833 dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 108,1. (2) Ada pengaruh latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, dengan t hitung  $5,6 > t$  tabel 1,833, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan 130,1. (3) Metode latihan langsung (*direct intruction*) lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dari pada metode audio visual, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 22,3.

Kata kunci: *latihan audio visual, latihan langsung, pencak silat kategori tunggal*

#### **Abstract**

*This research aims to know the effect of a direct audiovisual exercise on the martial arts movement mastery in single category.*

*This research used an experimental method by dividing into two groups, such as pre-test and post-test. There were 35 people included in this research which were the member of martial arts extracurricular of SDN 3 Salaman. Sampling technique used in this research was purposive sampling, with some criteria such as (1) having basic material about martial arts, (2) the students were in grade 5, (3) already learning about martial arts no less than 1 year, (4) reaching minimum standards of attendance (must be more than 75%), and (5) the students are female. Based on those criteria, only 20 students which have the standard qualification. The instrument used in this research was judge appraisal form of martial arts in single category. In analyzing the data, this research used T-test.*

*The result of this research shows that: (1) There is effect of a direct audiovisual exercise on the martial arts movement mastery in single category, with t arithmetic is  $4.9 >$  and t table is 1.833. Besides, the significance value of this research is  $0.001 < 0.05$ , with an increasing difference is 108.1. (2) There is an effect of a direct audiovisual exercise on the martial arts movement mastery in single category, with t arithmetic is  $5,6 >$ , t table is 1,833, and significance value is  $0,000 < 0,05$ , with an increasing difference is 130,1. (3) Direct instruction method is more effective than the audiovisual method on the martial arts movement mastery in single category. The post-test average difference found in this research is 22.3.*

*Keywords: audiovisual exercise, direct exercise, martial arts in single category*

## **PENDAHULUAN**

Pencak silat sekarang ini sudah berkembang menjadi sebuah olahraga prestasi yang diminati oleh masyarakat internasional. Hal ini dapat dibuktikan dengan diselenggarakannya kejuaraan dunia pencak silat yang diikuti oleh 533 atlet yang datang dari 40 negara pada tanggal 8 Desember 2016 di Gedung Olahraga Lila Bhuana, Denpasar, Bali, Indonesia. Adapun nomor yang dipertandingkan adalah 18 nomor tanding, 2 nomor tunggal putra-putri, 2 nomor ganda putra-putri, dan 2 nomor beregu putra-putri, dengan total 24 kategori.

Kategori tunggal merupakan kategori yang memperlombakan gerakan-gerakan atau jurus pencak silat dengan deskripsi gerakan berupa tangan kosong, gerak bersenjata golok, dan toya. Berdasarkan hasil observasi tentang kompetisi pencak silat tahun 2017 di Daerah Kabupaten Magelang dapat diketahui bahwa, pertandingan Pencak Silat yang diselenggarakan di daerah tersebut berupa kejuaraan tahunan yang dikemas dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kabupaten Magelang. Adapun kejuaraan tersebut terdiri dari dua kategori, Yaitu kategori tanding dan seni tunggal. Kategori tanding diperuntukan bagi pelajar tingkat SMA/SMK/MA dan SMP/MTS. Sedangkan kategori tunggal diperuntukan bagi pelajar tingkat SD. Tentu saja seluruh peserta yang berkompetisi pada kejuaraan

POPDA di tingkat Kabupaten Magelang sudah melalui tahap seleksi.

Seleksi peserta POPDA pencak silat kategori tunggal tingkat Kabupaten Magelang khususnya untuk kategori tunggal SD melalui dua tahap. Seleksi tersebut terdiri dari seleksi masing-masing sekolah dan seleksi kecamatan. Sekolah menyeleksi atlet melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Oleh karenanya pihak sekolah mendatangkan pelatih dari luar sekolah atau diampu oleh guru olahraga yang juga pelatih pencak silat untuk melatih gerak pencak silat kategori tunggal. Sedangkan seleksi di tingkat kecamatan dilakukan dengan dilombakannya gerak pencak silat kategori tunggal.

Hal tersebut tentu mempengaruhi animo masyarakat pada cabang olahraga pencak silat khususnya bagi Sekolah Dasar di kabupaten Magelang. Oleh karenanya hampir seluruh Sekolah Dasar di kabupaten tersebut memiliki ekstrakurikuler pencak silat. Sehingga butuh satu metode yang mampu mengajarkan gerak pencak silat kategori tunggal agar anak latih dapat menguasai gerak tersebut dengan waktu yang relatif singkat. Mengingat usia anak pada sekolah dasar untuk dilatihkan gerak tersebut paling efektif diajarkan pada usia 10-11 tahun atau kelas 5.

Menurut hasil wawancara khususnya dari pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal di Kecamatan Salaman, peneliti menemukan bahwa, "metode yang digunakan oleh dua pelatih dari dua

perguruan masing-masing menggunakan metode latihan konvensional secara klasikal, dimana metode latihan konvensional secara klasik tersebut didefinisikan oleh seorang pelatih, Abdul Rokhim S.Pd sebagai “metode latihan yang paling mudah dengan sistem komando dan contoh gerak langsung dari pelatih pada kelompok latihan”. Abdul Rokhim, S.Pd juga menyatakan bahwa, “Hal ini memiliki kelebihan dan kelemahan bagi pelatih dan anak latih. Diantara kelebihan metode latihan konvensional secara klasik bagi pelatih adalah metode secara langsung, sehingga pelatih dapat mengamati proses latihan secara langsung, selain itu metode ini dianggap dapat menyampaikan informasi secara cepat. Sedangkan manfaat bagi siswa adalah dapat melihat contoh langsung dari pelatih dan dapat memahami maksud dari suatu gerak pada kategori Tunggal. Selain kelebihan, metode ini tentu memiliki kelemahan bagi pelatih, diantaranya adalah terbuangnya waktu karena pengkondisian anak latih yang tidak selalu mudah sehingga dapat dikatakan metode ini tidak efisien, menghabiskan tenaga bagi pelatih untuk memberikan contoh, pemberian contoh gerakan yang diberikan terkadang kurang sesuai dengan teori dasar gerak pencak silat, dan tidak sanggup memberikan contoh gerak pencak silat kategori tunggal secara utuh. Adapun kelemahan metode ini bagi siswa diantaranya adalah tidak dapat melihat gerak pencak silat kategori tunggal secara utuh”.

Seorang pelatih tentu mengharapkan prestasi maksimal dari anak latih. Sedangkan untuk mencapai prestasi maksimal dari anak latih, maka pelatih dituntut memiliki kreativitas dalam menyampaikan materi latihan menggunakan metode yang efektif dan efisien. Kenyataan di lapangan, khususnya di SD Negeri Salaman 3 masih menggunakan metode latihan konvensional secara klasikal yang mengakibatkan prestasi anak latih kurang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan hasil kejuaraan pencak silat pada POPDA tahun 2014/2015 dari 3 atlet pencak silat kategori tunggal yang terdiri dari 1 atlet putra dan 2 atlet putri hanya memperoleh juara 3 di tingkat Kabupaten pada nomor tunggal putri dengan waktu latihan selama 12 bulan, frekuensi latihan 2 kali per minggu. Sedangkan pada tahun 2015/2016, dari dua atlet putra dan putri hanya memperoleh peringkat 4 pada kategori tunggal putri di tingkat Kabupaten Magelang dengan waktu latihan selama 6 bulan, frekuensi latihan 2 kali per minggu pada hari Rabu dan hari Minggu. Artinya prestasi pencak silat di SDN Salaman 3 mengalami penurunan. Sedangkan pada tahun 2017/2018, belum ada pengganti atlet yang bisa berlaga mewakili sekolah tersebut di tingkat Kecamatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SDN Salaman 3, “Untuk melatih seorang anak hingga mampu menghafal jurus tunggal, memerlukan waktu 6 bulan dengan frekuensi latihan sebanyak dua kali

dalam satu minggu menggunakan metode konvensional secara privat”. Dengan adanya teori yang mendukung adanya penerapan metode yang tepat, maka perlu adanya sebuah metode yang tepat untuk membantu metode lama agar pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal lebih efektif sehingga gerak tersebut lebih mudah dikuasai.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal menggunakan metode konvensional klasik tidak efektif untuk diterapkan di SDN Salaman 3. Sehingga perlu adanya metode lain yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi menghafal gerak pencak silat kategori tunggal guna meningkatkan kemampuan menghafal dan mempersiapkan minimal 2 anak agar dapat berlaga di tingkat Kecamatan mewakili sekolah tersebut. Dari permasalahan di atas didapati sebuah metode audio visual.

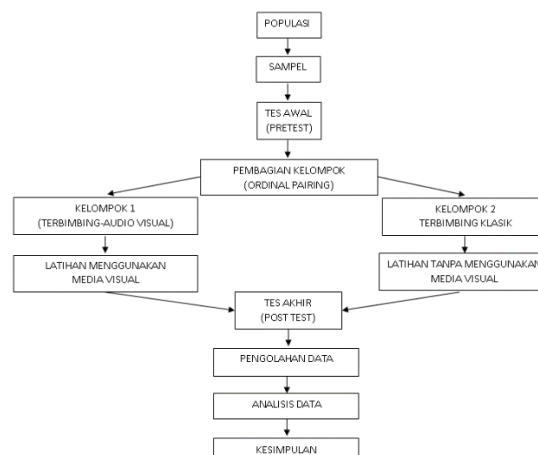
Kegiatan ekstrakurikuler akan lebih menarik minat siswa apabila menggunakan metode audio visual. Disisi lain metode ini dapat menggunakan media berupa video sebagai pemanfaatan perkembangan teknologi. Video tersebut dapat dimiliki anak melalui akses download di internet atau meminta langsung pada pelatih. Hal ini tentu membantu mempermudah penerimaan siswa dalam belajar gerak dan meniru gerak pencak silat kategori tunggal dibanding menggunakan metode konvensional klasik, yang hanya bias

mempertemukan pelatih dan anak latih pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan Audio Visual dengan Latihan Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperimen*) dan desain penelitian ini adalah “*two group pretest – post test design*”. Penelitian ini dilakukan dengan adanya *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Satu kelompok diberi perlakuan dengan melalui audio visual berupa video pencak silat kategori tunggal dan kelompok kontrol hanya dibimbing secara konvensional atau latihan langsung oleh pelatih tanpa diberi perlakuan khusus (*treatment*). Adapun rancangan penelitian (Sugiyono, 2007: 64) adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Two Group Pretest Posttest Design

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di kelas ekstrakurikuler SDN Salaman 3 yang beralamat di Desa Salaman, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang. *Pretest* dan *posttest* akan dilaksanakan di Balai Desa Salaman. *Treatment* akan dilaksanakan di 2 tempat, yaitu Balai Desa Salaman, Kecamatan Salaman dan di SDN Salaman 3. Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 5 Minggu. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 14 kali.

### **Subyek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di SDN Salaman 3 yang berjumlah 36 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Dalam penelitian ini, dari total populasi sebanyak 36 anak, diambil sampel sebanyak 20 dengan pertimbangan: (1) sudah memiliki materi dasar pencak silat, (2) kelas 5, (3) sudah belajar pencak silat minimal 1 tahun, (4) kehadiran minimal 75% pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SDN Salaman 3, (5) siswa putri.

Seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan menghafal gerak pencak silat kategori tunggal untuk menentukan kelompok *treatment* atau kelompok kontrol. Kelompok dibagi berdasarkan hasil *pretest* dengan *ordinal pairing* A-B-B-A

dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 anak.

### **Prosedur Penelitian**

Jumlah testor 3 orang yang bertugas menjadi juri atau pengamat sekaligus petugas pencatat hasil yang dicapai anak latih. Adapun testor adalah anggota wasit dan juri Pencak Silat Kabupaten Magelang. Ketiga juri tersebut adalah Khariri, Arif (wasit dan juri provinsi Jawa Tengah) dan Sri Kuntari (wasit juri Karesidenan Kedu).

#### **Pelaksanaan Penelitian**

Tes awal (*pretest*) dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan anak terhadap gerak pencak silat kategori tunggal. Setelah diketahui kecakapan akan gerak pencak silat kategori tunggal, maka kelompok dapat dibagi berdasarkan nilai yang diperoleh.

Pemberian Perlakuan (*treatment*,) sampel dilatih dengan melihat video gerak pencak silat kategori tunggal melalui proyektor dan mempraktikkan gerak secara langsung dengan mengikuti tutorial yang ada pada video tersebut.

Tes akhir (*posttest*) tidak jauh berbeda dengan tes awal (*pretest*). Anak memperagakan gerak pencak silat kategori tunggal satu persatu dihadapan tiga juri. *Posttest* dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan anak terhadap gerak pencak silat kategori tunggal.

### Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes gerak teknik pencak silat kategori tunggal. Tes yang digunakan adalah gerak pencak silat kategori tunggal sebanyak 14 rangkaian jurus gerak tersebut, dengan adanya penilaian menggunakan form penilaian pertandingan pencak silat kategori tunggal yang dapat mengukur tingkat hafalan anak, baik untuk *pretest* maupun *posttest*.

Instrumen yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* adalah form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal yang sudah dipakai pada pertandingan pencak silat.

### Teknik Analisis Data

Instrument tes gerak pencak silat kategori tunggal sudah valid karena sudah dibakukan oleh PB. Persilat sebagai form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal. Selain itu, instrument ini juga sudah divalidasi oleh *expert judgement*, Dr. Awan Hariono, M. Or., dan Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. Instrument tes pencak silat kategori tunggal sudah reliabel karena sudah dibakukan sebagai form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal.

### Uji Prasyarat

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terdapat normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah.

Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang dimiliki. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS 23.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Adapun taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka  $H_0$  ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka  $H_0$  diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### *Pretest dan Posttest* Kelompok Audio Visual

Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 3, nilai maksimal = 21, rata-rata (mean) = 13,2, dengan simpangan baku = 7,9, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 49, nilai maksimal = 258, rata-rata (mean) = 121,3, dengan simpangan baku = 72,7. hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

**Tabel 1** Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok audio visual

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	6	79	73
2	18	91	73
3	21	247	226
4	21	258	237
5	3	57	54

6	12	130	118
7	21	124	103
8	6	49	43
9	4	82	78
10	21	96	75
<b>Minimal</b>	<b>3</b>	<b>49</b>	<b>46</b>
<b>Maksimal</b>	<b>21</b>	<b>258</b>	<b>237</b>
<b>Mean</b>	<b>13,2</b>	<b>121,3</b>	<b>108,1</b>
<b>SD</b>	<b>7,8</b>	<b>73,6</b>	<b>65,6</b>

Hasil data diatas dapat dijabarkan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi berikut :

**Tabel 2** Distribusi frekuensi pretest audio visual

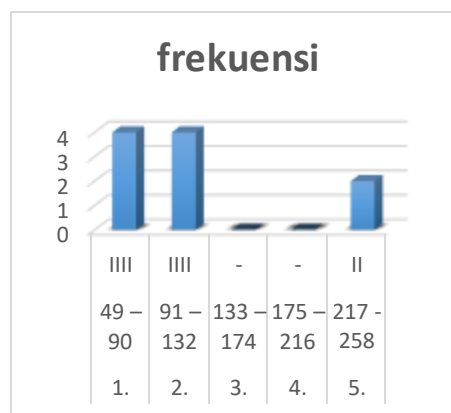
No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	3 – 6	IIII	4
2.	7 – 10	-	0
3.	11 – 14	I	1
4.	15 – 18	I	1
5.	19 – 22	IIII	4
Jumlah			10



**Gambar 2** Pretest audio visual

**Tabel 3** Distribusi frekuensi posttest audio visual

No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	49 – 90	IIII	4
2.	91 – 132	IIII	4
3.	133 – 174	-	0
4.	175 – 216	-	0
5.	217 - 258	II	2
Jumlah			10



**Gambar 3** Posttest audio visual

### Pretest dan Posttest Kelompok Langsung

Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 21, rata-rata (mean) = 13,5, dengan simpangan baku = 7,9, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 51, nilai maksimal = 237, rata-rata (mean) = 143,6, dengan simpangan baku = 78,3. hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

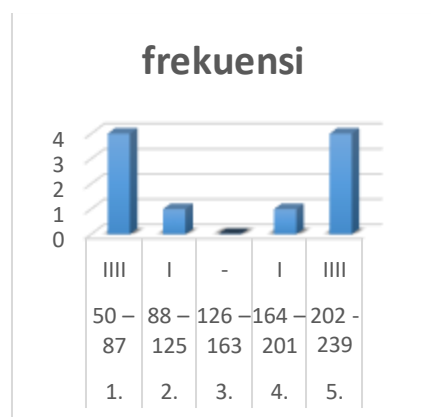
**Tabel 4** Hasil *pretest* dan *posttest* kelompok langsung

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	21	230	209
2	21	237	216
3	4	51	47
4	18	231	213
5	15	210	195
6	4	61	57
7	21	79	58
8	21	167	146
9	6	90	84
10	4	80	76
<b>Minimal</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>47</b>
<b>Maksimal</b>	<b>21</b>	<b>237</b>	<b>216</b>
<b>Mean</b>	<b>13,5</b>	<b>143,6</b>	<b>130,1</b>
<b>SD</b>	<b>7,9</b>	<b>78,3</b>	<b>72,6</b>

Hasil data diatas dapat dijabarkan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi berikut :

**Table 5** Distribusi frekuensi pretest langsung

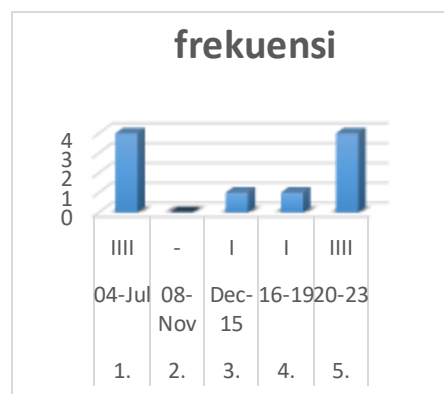
No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	4-7	IIII	4
2.	8-11	-	0
3.	12-15	I	1
4.	16-19	I	1
5.	20-23	IIII	4
Jumlah			10



**Gambar 4** Pretest langsung

**Table 6** Distribusi frekuensi posttest langsung

No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	49 - 90	IIII	4
2.	91 - 132	IIII	4
3.	133 - 174	-	0
4.	175 - 216	-	0
5.	217 - 258	II	2
Jumlah			10



**Gambar 5** Posttest langsung

### Uji Prasyarat

Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan rumus Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil dari uji normalitas disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 7** Hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* kedua kelompok

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> kelompok audio visual	0.124	0.05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok audio visual	0.69	0.05	Normal
<i>Pretest</i> kelompok langsung	0.159	0.05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok langsung	0.69	0.05	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (sig.)  $> 0.05$ , maka variable terdistribusi normal.

Kaidah homogenitas jika  $p > 0.05$  maka tes dinyatakan homogen dan jika  $p < 0.05$  maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 8** Hasil uji homogenitas

Kelompok	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	1.000	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0.313	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Pretest* sig.  $p > 0,05$  sehingga data bersifat homogen.



## Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok langsung lebih baik dari pada kelompok audio visual, dan rata-rata *posttest*, dengan selisih 22,3, dengan demikian hipotesis yang berbunyi “penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal akan lebih efektif bila diajarkan melalui latihan menggunakan metode audio visual dari pada metode langsung” ditolak.

## Pembahasan

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

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal sebelum dan sesudah latihan menggunakan audio visual. Hal ini ditunjukkan dengan  $t$  hitung  $4,9 > t$  tabel  $1,833$  dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar  $108,1$ . Adanya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada anak latih dikarenakan metode audio visual melatih gerak secara berulang-ulang dengan mengikuti media video yang memperlihatkan gerak tutorial secara benar. Pengulangan video tersebut dilakukan untuk menginternalisasi gerakan pada anak latih.

Video ini juga dapat dimiliki oleh anak latih sebagai media pembiasaan atau visualisasi diluar

latihan, sehingga anak terbiasa melihat gerakan tersebut melalui media video player dan dapat mengulang video apabila terjadi lupa pada satu gerakan. Oleh karenanya anak semakin mudah menghafal. Selain itu menurut Snaky media ini sangat baik untuk pencapaian tujuan belajar psikomotorik karena menyajikan objek belajar secara kongkret atau pesan pembelajaran yang realistik, sehingga baik untuk menambah pengalaman belajar, namun sebaliknya, anak latih akan tergoda untuk menayangkan video-video lainnya yang bersifat hiburan pada penggunaan media audio visual menggunakan video player (Snaky 2013: 124). Menurut Azhar Arsyad (2013:123) latihan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) atau pengetahuan hasil yang dicapai, dalam hal ini adalah penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Muhammad Rizal Kurniawan (2013: 563) bahwa penggunaan media audio visual secara keseluruhan menunjukkan adanya hasil belajar gerak yang meningkat dari *pretest* ke *posttest*. Dari uji  $t$  terlihat bahwa nilai  $t$  tabel pada uji *t-test for Equality of Means* dengan taraf signifikan kedua kelas tersebut  $1,697$ . Untuk data *pretest* dan *posttest* nilai kritis  $t$  untuk taraf nyata  $0,05$  dan  $df = 35$  adalah  $29,076$  dan  $39,346$ . Dimana  $1,697 \leq 29,076$  dan  $39,346$  atau  $t$  tabel  $\leq t$  hitung, maka  $H_0$  ditolak sehingga

H1 diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* siswa dalam penerapan media audio visual terhadap hasil belajar gerak.

### **Pengaruh Metode Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal**

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal sebelum dan sesudah latihan menggunakan metode langsung. Hal ini ditunjukkan dengan  $t$  hitung  $5,6 > t$  tabel  $1,833$ , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan  $130,1$ . Adanya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada anak latih dikarenakan metode langsung melatih gerak secara berulang-ulang dengan contoh langsung dari pelatih yang memperlihatkan gerak tutorial secara benar. Pengulangan dilakukan untuk menginternalisasi gerakan sesuai jumlah pengulangan yang dilakukan pada latihan audio visual.

Dalam hal ini pelatih memberi tahu kunci gerak melalui pola lantai atau gerak langkah kaki sehingga anak latih mampu menguasai gerak tersebut. Selain itu, anak latih dapat berinteraksi dengan pelatih berupa tanya jawab mengenai kunci keberhasilan melakukan teknik yang benar. Metode ini sangat cocok diterapkan untuk kelas yang berisi 10 anak. Hal ini didukung oleh pendapat Lefudin (2017: 128), menurutnya metode latihan langsung dapat diterapkan secara efektif

dalam kelas yang besar maupun kecil dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian sejenis dengan kesimpulan: (1) Ada pengaruh penerapan model pembelajaran *Direct Instruction* terhadap hasil belajar pukulan pencak silat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas XI SMKN 2 Bojonegoro. Hal ini dapat dilihat berdasarkan uji  $t$ , didapat nilai ( $t$  hitung  $9,20 > t$  tabel  $1,670$ ). (2) Besarnya pengaruh terhadap hasil belajar pukulan pencak silat yaitu sebesar  $61,34\%$

### **Perbandingan Metode Latihan Audio Visual dengan Langsung**

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok langsung dengan metode latihan langsung lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih *posttest* sebesar  $22,3$  dibandingkan dengan kelompok eksperimen menggunakan metode audio visual. Hal ini dikarenakan media pada audio visual yang berupa video masih memiliki kekurangan. Kekurangan yang dimiliki media video pada audio visual antara lain adalah sudut pandang yang terbatas pada tiga arah, yaitu depan, samping kanan dan kiri. Sedangkan tampak belakang belum ada. Hal inilah yang mengakibatkan penguasaan gerakan pada kelompok *treatment* ketika *posttest* mengalami banyak kesalahan.

Adapun video yang nampak dari depan adalah faktor utama kesalahan yang ditiru oleh sebagian besar pada kelompok *treatment*. Video yang nampak dari depan ditiru dengan apa adanya oleh anak latih ketika berlatih di luar *treatment*. Hal ini tentu tidak ada pendampingan sehingga anak latih tidak dapat berkomunikasi dengan pelatih. Menurut Ummysalam (2017: 8) yang menyatakan bahwa, kekurangan media audio visual diantaranya adalah materi yang disampaikan tidak dapat berubah dan komunikasi hanya dapat dilakukan satu arah sehingga tidak ada interaksi. Oleh sebab itu, anak latih tidak dapat berkomunikasi apabila melakukan latihan diluar *treatment*. Sedangkan gerak yang dilakukan berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama (Rahantoknam 1988: 26). Begitu pula gerakan salah yang dikuasai oleh beberapa anak pada kelompok *treatment* ketika mendemonstrasikan gerak pencak silat kategori tunggal ketika *posttest* dilaksanakan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Ada pengaruh latihan audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih peningkatan sebesar 108,1.
2. Ada pengaruh latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih peningkatan sebesar 130,1

3. Metode latihan audio visual tidak lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dari pada metode langsung (*direct instruction*), dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 22,3.

### **Saran**

1. Bagi atlet pencak silat pemula, audio visual dapat digunakan diluar latihan dengan pelatih untuk membantu meningkatkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan benar.
2. Bagi pelatih pencak silat, agar dapat memanfaatkan audio visual sebagai penunjang dalam meningkatkan penguasaan gerak anak latihnya dan selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada anak latihnya, khususnya program untuk penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan media audio visual yang berupa video tutorial gerak pencak silat kategori tunggal yang tampak dari empat arah.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anugrahit, M. D. (2012). *Pengaruh Media Audio Visual (Video) terhadap Kemampuan Teknik Menembak Jump Shoot Pada Atlit Putra Klub Basket Wisnu Murti Sleman. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu*

- Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. *Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Haryono, A. (2011). *Diktat Metode Melatih Teknik dan Taktik dalam Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ursitras Negeri Yogyakarta.
- Hidayat, R. R. (2016). *Pengaruh Latihan PNF (Prhoopio Neuromascular Facilities) terhadap Tingkat Fleksibilitas Atlet Usia 14-17 Tahun PPS Betako Merpati Putih Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- 
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat Indonesia MUNAS 2012*.
- Kurniawan, M. R. (2013). *Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Iv SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lefudin. (2017). *Belajar dan pembelajaran, dilengkapi dengan model pembelajaran, strategi pembelajaran, pendekatan pembelajaran dan metode pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model*