



PENERAPAN LATIHAN BERBASIS MEDIA *AUDIO VISUAL* TERHADAP KETERAMPILAN PENCAK SILAT TUNGGAL GOLOK

Mega Dapira¹, Bobby Agustan², Didi Muhtarom³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Juni 2020

Disetujui Juni 2020

Dipublikasikan Agustus 2020

Keywords:

audio-visual training, pencak silat single machete

Abstract

The purpose of this study was to see the effect of audio-visual media-based training on improving the skills of single golok skills in PBSS Kuningan athletes. This research is an experimental method. The study population was 30 athletes of the PBSS Kuningan club. The sample was determined as many as 10 people. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria (1) already having the basic material of pencak silat Tunggal Golok (2) having at least 75% experience in training activities at the PBSS Kuningan club. The research instrument used in this study was a test of the correctness of the movement of pencak silat in the single category of the golok with 3 series of movement moves, using the IPSI format for the single category of the golok. The data analysis technique used the t test at the 5% significance level. To fulfill the assumptions of the research results, the analysis prerequisite tests were carried out, namely the normality test, homogeneity test and hypothesis testing. The results showed that the application of audio-visual media-based training had an effect on the single-blade pencak silat skills of PBSS Kuningan athletes. This is evidenced by the results of the calculation of the final exercise test, namely $t_{count} 4.468 > t_{table} 1.83311$ with a significance level of 5%.

© 2020 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Mega Dapira

Prodi PJKR

STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: megadapira@upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan keterampilan dan ilmu tentang pola gerak bertenaga yang efektif, indah dan menyehatkan tubuh, yang dijiwai budi pekerti luhur berdasar ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, serta bertujuan untuk membentuk ketahanan diri dan memupuk rasa tanggung jawab social. Terkait dengan adanya unsur keindahan inilah PB. IPSI selaku organisasi yang menaungi seluruh kegiatan pencak silat

menciptakan suatu seni gerakan atau rangkaian jurus - jurus yang terdiri dari gerak langkah, pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, baik memakai senjata maupun tidak yang tersusun sebagai jurus tunggal. Dan jurus tunggal inilah yang dipertandingkan secara resmi dalam kejuaraan-kejuaraan baik kejuaraan nasional maupun internasional. (Hariyoko 2018).

Seni jurus tunggal ini adalah seni yang menampilkan satu orang dengan memperagakan kemahiran jurus dan gerakan yang baku, terdiri dari tangan kosong, dan bersenjata golok, dan toya (tongkat), dibagi dalam tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus golok, dan empat jurus toya (tongkat) dengan waktu penampilan tiga menit dalam seratus gerakan, Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan (Dwi Suci Lestari, 2010).

Pada prinsipnya upaya pencapaian prestasi yang maksimal, khusus pada cabang olahraga pencak silat kategori tunggal diperlukan faktor nilai kebenaran gerak, ketepatan, kemantapan dan penjiwaan, dengan demikian penting kiranya untuk pembelajaran pencak silat kategori tunggal seperti kondisi di lapangan (Zulfikar Ali Ridho, 2014), berdasarkan peraturan pertandingan yang dikutip dari buku pencak silat karya Erwin S. Kriswanto (2015:132), “kebenaran gerak merupakan nilai yang paling besar dalam kategori tunggal setelah ketepatan, mantap dan penuh penjiwaan”

Dari hasil pengamatan, observasi dan wawancara yang dilakukan penulis pada atlet klub PBSS Kuningan, masih banyak atlet yang belum menguasai teknik dasar dan hafalan urutan gerak jurus tunggal golok pencak silat dengan baik dan benar, disamping itu atlet mengalami kesulitan dalam berlatih karena keterbatasan waktu yang membuat atlet harus berlatih sendiri di rumah dan pelatih pun belum bisa memberikan suatu metode latihan yang efektif (Nandy Fajar Gumelar, 2018). Oleh karena itu peneliti menyarankan agar mencoba menerapkan proses latihan seni gerak jurus tunggal dengan menggunakan media audio visual (Lucky Mardiana Ramadhani dan Iis Marwan, 2014). 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 (Nandy Fajar Gumelar, 2018).

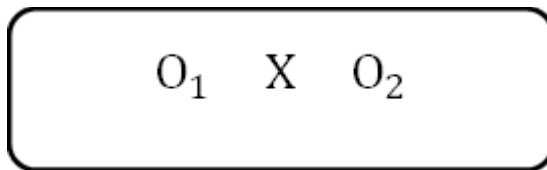
Untuk mengungkap permasalahan tersebut penulis menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dan sampel penelitian adalah atlet klub PBSS Kuningan. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling sebanyak 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan tes penilaian jurus tunggal yang dinilai oleh juri Pencak Silat kategori Seni sebanyak 2 (dua) orang (Lucky Mardiana Ramadhani dan Iis Marwan, 2014).

Hal ini lah yang melatar belakangi diadakannya penelitian tentang Penerapan Latihan Berbasis Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Pencak Silat Tunggal Golok Pada Atlet Klub PBSS Kuningan

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental*. Sugiyono (2015: 107) bahwa metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*”, menurut Sugiyono (2015:110) pada disain ini terdapat *pretests*, sebelum diberi perlakuan dengan *audio visual* berupa video. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (*treatment*).

Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar : 1.1
One Group Pre Test-Post test

keterangan :

O₁ = Nilai *Pretest* (sebelum diberi treatment)

X = Perlakuan yang diberikan

O₂ = Nilai *Posttest* diberikan setelah treatment

1. Instrument

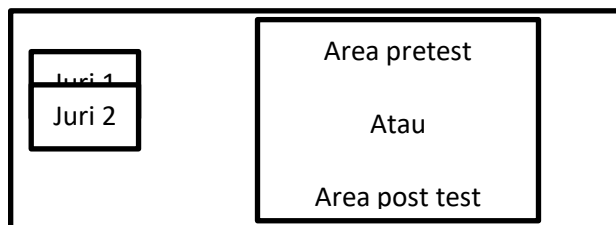
Sugiyono (2015:148) bahwa “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun social yang diamati”. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes kebenaran gerak pencak silat kategori tunggal golok sebanyak 3 rangkaian jurus gerak , dengan menggunakan format penilaian pertandingan IPSI kategori tunggal golok, yang dapat mengukur tingkat kebenaran gerak baik untuk *pretest* maupun *posttest* (M Rizky Alfariz, 2018).

Keterangan :

a. Tes

Karena penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, maka instrument yang digunakan untuk pretest dan posttest adalah form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal yang sudah dipakai pada pertandingan pencak silat.

Desain tempat *pretest* dan *posttest*



Gambar: 1.2
Desain Area *Pretest* dan *Posttest*

Peraturan: tes gerak pencak silat kategori tunggal golok diperagakan satu persatu di area pretest, sampel mendemonstrasikan gerak menghadap pada testor/juri.

b. Testor

Jumlah testor 2 orang yang bertugas menjadi juri atau pengamat sekaligus petugas pencatat hasil yang dicapai anak latih. Masing-masing kelompok dinilai oleh 2 juri yang sama pada pretest dan posttest. Testor berada pada tempat yang sudah disediakan Adapun testor adalah anggota wasit dan juri Pencak Silat Kabupaten Magelang. Kedua juri tersebut adalah Eti Setiawati (wasit juri Jawa Barat) dan Jajang Sujana (wasit juri Jawa Barat).

c. Peralatan Tes

- 1) Form Penilaian Juri Kategori Tunggal beserta pulpen

- 2) Meja dan Kursi
- 3) Peluit

Pelaksanaan Tes:

- a. Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, cara tes, aba-aba dari testor, sekaligus pemberian nomor undian tes
 - b. Sampel dipanggil satu per satu sesuai nomor undian
 - c. Setiap sampel mempragakan gerak pencak silat kategori tunggal golok setelah ada aba-aba berupa peluit
 - d. Kedua testor mengambil data berupa angka atau nilai akhir dengan mencatat kebenaran gerak yang berhasil diperagakan.
 - e. Skor penilaian kebenaran berkisar 1 – 25 dan nilai kemandapan berkisar 50-60 pada tiap juri, penilaian ini sesuai jumlah gerakan yang ada pada gerak pencak silat kategori tunggal.
 - f. Nilai tes didapat dari jumlah nilai kedua juri.
2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ini peneliti menggunakan instrument penelitian yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi dan data-data yang diperlukan meliputi, observasi, dokumentasi, dan tes pencak silat kategori tunggal golok. Tes ini terdiri atas *pretest*, dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Pencak Silat Tunggal Golok

Kelompok	Rata-rata	<i>T test for equality of means</i>			
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	135,00	4,468	1,83311	0,002	6,600
<i>Posttest</i>	141,60				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 4,468 dan t tabel (df 9) sebesar 1,83311, dan nilai signifikansi 0,002. Karena t hitung $4,468 > t$ tabel 1,83311, dan nilai signifikan $0,002 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis pada saat *pretest* memiliki rerata 135,00, dan pada saat *posttest* memiliki rerata 141,60. Besarnya peningkatan keterampilan pencak silat tunggal golok dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata dengan selisih sebesar 6,600, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan penerapan latihan berbasis media *audio visual* terhadap peningkatan keterampilan gerak jurus tunggal golok pada atlet klub PBSS kuningan”, diterima. Artinya latihan berbasis media *audio visual* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan pencak silat tunggal golok pada atlet klub PBSS kuningan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan berbasis media *audio visual* terhadap peningkatan keterampilan pencak silat tunggal golok pada atlet klub PBSS kuningan, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai t hitung $4,468 > t$ tabel $1,83311$. Kemudian dari hasil nilai *pretest* memiliki rerata $135,00$, dan pada saat *posttest* memiliki rerata $141,60$. Terdapat peningkatan dengan selisih sebesar $6,600$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang mendukung atas terlaksananya penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarizi, M.Rizky. 2018. Pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal skripsi
- Asra, Abuzar. dan Rudiansyah. 2013. Statistika Terapan. Jakarta: In Media
- Asyari, Nurzakina. dan Abdul Abdul Rahman Syam Tuasikal. 2015. Pengaruh Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Tunggal Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Gayam Kabupaten Sumenep
- Daryanto. 2013. "Media Pembelajaran". Yogyakarta: Gava Media
- Fajri, Muflikhul, dan Enjang Ahmad Mustaqim. 2020. Pengaruh Latihan Dot Drill Terhadap Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Pencaksilat Sma Darul Mukminin Kab. Bekasi
- Faqih, Riza Fahmi Al. 2018. Pengaruh Media Audio Visual Dan Demonstrasi Langsung Terhadap Hasil Tendangan Lurus Pada Ukm Tapak Suci Universitas Lampung
- Hariyoko, Eko Hariyanto ,dan Ari Wibowo Kurniawan. 2018. Pengembangan Media Audio-Visual Pencak Silat Seni Dengan Musik
- IPSI, PB. (2012). Pedoman Pelaksanaan Wasit dan Yuri IPSI. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Indonesia MUNAS 2012.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. Pencak silat. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Lestari, Dwi Suci. 2010. Pengaruh Metode Bagian Terhadap Kemampuan Jurus 3 Seni Tunggal Golok Di Sekolah Dasar Kartika
- Lubis, Johansyah. dan Hendro Wardoyo. 2014. Pencak Silat. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Mulyana. 2014. "Pendidikan Pencak Silat". Bandung: PT Remaja rosdakarya
- Ningsih,Wirda. dan Mardhatillah. 2017. Penerapan Media Audio-Visual Terhadap Keaktifan Pada Materi Hubungan Antara Sumber Daya.
- Ramadhani, Lucky Mardiana. dan Iis Marwan. 2014. Pengaruh Pembelajaran Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Jurus Tunggal Pencak Silat Nandy Fajar Gumelar. 2018. Meningkatkan Keterampilan Pencak Silat Jurus Tunggal Tangan Kosong Melalui Media Audio Visual
- Ridho, Zulfikar Ali. 2014. Pengaruh Penggunaan Media Visual Gerak Pada Pelatihan Jurus Nomor Tunggal Pencak Silat (Studi Eksperimen Pada Smk Al Khoeriyah) Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |perpustakaan.upi.edu.
- Sugiyono. 2015. "Metode Penelitian Pendidikan". Bandung:Alvabeta
- Wilda dan Hendri Irawad. 2018. Penggunaan Media Audio Visual Berpengaruh Terhadap Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat