



Implementasi Media Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat

Ali Budiman

PJKR, STKIP Pasundan Cimahi

e-mail: alibudiman@stkipasundan.ac.id

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: April 2021

Disetujui: April 2021

Dipublikasikan: April 2021

*Keywords: Media Audio Visual;
Tendangan T; Pencak Silat*

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak dari implementasi media audio visual terhadap hasil tendangan t pada pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Padalarang yang berjumlah 16 orang. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh sehingga seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes gerak dasar tendangan T. Pengolahan data menggunakan uji *paired sample t-test* pada aplikasi SPSS 25. Hasil penelitian mengungkapkan adanya peningkatan sebesar 1,2 pada kemampuan tendangan T. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode implementasi media audio visual berpengaruh pada hasil gerak dasar tendangan T pada pencak silat.

Abstract

The purpose of this study was to determine the impact of the implementation of audio-visual media on the t-kick results in pencak silat. The method used in this research is an experimental research method with a One Group Pretest-Posttest Design. The population used in this study were 16 students who participated in the pencak silat extracurricular activities at SMA Negeri 2 Padalarang. The sampling technique used is total sampling or saturated samples so that the entire population is used as the research sample. The research instrument used was the T kick basic motion test. Data processing used the paired sample t-test in the SPSS 25 application. The results revealed an increase of 1,2 in the T kick ability. the result of the basic motion of the T kick in pencak silat.

© 2021 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: STKIP Pasundan Cimahi
 E-mail: alibudiman@stkipasundan.ac.id

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat menggunakan seluruh bagian untuk pembelaan diri dan serangan oleh anggota tubuh baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam pencak silat banyak teknik atau jurus yang bisa digunakan. Salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang atlet silat adalah teknik serangan yang berupa tendangan. Dalam pertandingan jika tendangan seseorang berhasil mengenai sasaran, tanpa terhalang tangkisan, elakan, tangkapan ataupun bantingan, maka akan mendapatkan poin 2. Tendangan merupakan serangan yang menghasilkan poin lebih banyak jika dibandingkan dengan pukulan, apabila berhasil mengenai lawan dengan

bersih. Banyak sekali jenis gerakan tendangan dalam pencak silat, salah satu diantaranya adalah tendangan T. Tendangan T adalah gerakan dengan posisi tubuh menghadap ke samping dengan lintasan tendangan T lurus kesamping (berbentuk huruf "T"). Perkenaan tendangan T yaitu sisi bagian luar (bagian tajam telapak kaki/bagian telapak kaki) (Muhammad khalil, 2019).

Sayang sekali apabila teknik tendangan T ini tidak dimanfaatkan dan tidak dikuasai dengan sempurna oleh seorang atlet pencak silat. Karena peluang untuk mendapatkan poin dari sebuah tendangan dalam pertandingan akan lebih efektif dan lebih banyak ketimbang poin sebuah pukulan. Namun menurut berbagai penelitian sering terjadi kesalahan saat melakukan gerakan tendangan T pencak silat adalah sikap kuda-kuda yang kurang maksimal dan posisi lutut lebih rendah dari sasaran, kurangnya hentakan kaki yang mengakibatkan tidak adanya dorongan dan hentakan yang keras, dan posisi badan yang kurang seimbang sehingga tendangan tidak maksimal dan terarah dengan cara tersebut tendangan T tidak akan maksimal karena banyak factor kesalahan maka tendangan T yang dilakukan tidak memiliki daya ledak yang baik atau hasil tendangan menjadi kurang bertenaga (Muhammad khalil, 2019). Begitupun yang terjadi di ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Padalarang, yang mana pelatih mengutarakan bahwa pesilatnya kurang menguasai keterampilan tendangan teknik T yang berakibat ketika dia bertanding terlalu banyak mengandalkan teknik pukulan dan bantingan sehingga jarang sekali melakukan teknik tendangan terutama tendangan T.

Untuk mengatasi masalah di atas, hal yang harus dilakukan adalah meningkatkan tendangan dasar atau mengulanginya, keseimbangan tendangan dan bentuk teknik dalam melakukan tendangan, terutama tendangan T. Ada kontribusi keseimbangan terhadap kecepatan dan keterampilan tendangan T pada olahraga beladiri pencak silat. Upaya meningkatkannya di samping melalui proses latihan yang terstruktur (Pratiwi et al., 2013), perlu juga dibantu menggunakan media yang dapat menunjang proses latihannya.

Berbagai media dapat dimanfaatkan untuk sebagai upaya meningkatkan keterampilan seorang atlet (Muhammad khalil, 2019; Putranto & Walton, 2018). Tidak terkecuali media audio visual. Media audio visual merupakan sebuah media pembantu yang menyajikan suatu materi yang dapat didengar dan dilihat. Dengan memanfaatkan media audio visual ini motivasi dan keterampilan seorang atlet akan meningkat (Bastomi & Hartoto, 2018).

Penelitian terdahulu telah mengemukakan bahwa media audio visual mampu meningkatkan keterampilan gerak seni jurus tunggal baku dalam pencak silat (Ajid et al., 2019) dan pada gerakan seni beregu baku (Nugroho & Hartoto, 2017). Namun belum ada penelitian yang lebih spesifik mengenai gerakan tertentu, salah satunya yaitu gerakan tendangan T. Maka

dari itu penulis ingin meneliti sejauh mana efek atau kontribusi yang diberikan dari media audio visual ini terhadap keterampilan gerakan tendangan T.

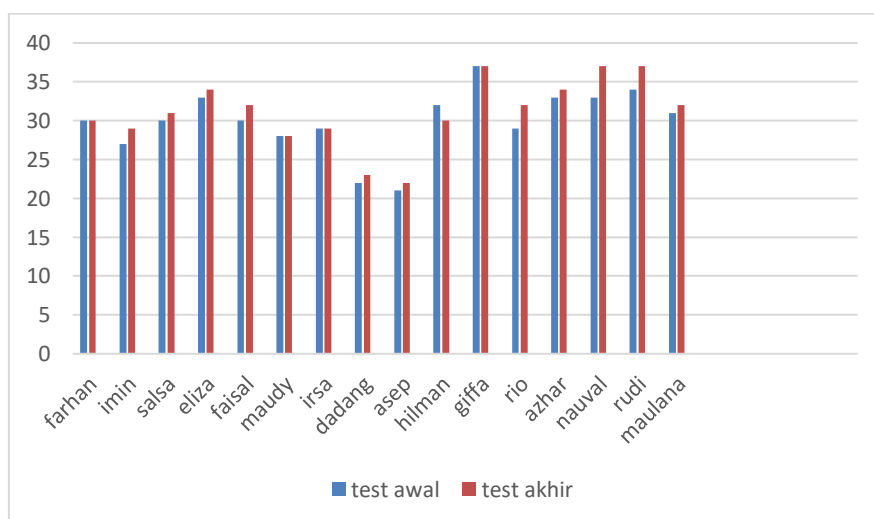
METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan adalah *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 2 Padalarang yang berjumlah 16 orang, dan untuk penelitian ini teknik pengambilan sample yang digunakan adalah menggunakan teknik *total sampling* (Fraenkel & Wallen, 2008). Sehingga seluruh populasi yang berjumlah 16 orang tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah tes keterampilan tendangan T pencak silat. Setelah data diperoleh kemudian diolah dan dianalisis menggunakan teknik T-test pada aplikasi SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil *pre test* dan *post test* yang dilakukan pada sampel penelitian. *Pre test* merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada sampel sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *post test* dilakukan setelah sampel mendapat perlakuan. Di bawah ini adalah gambaran mengenai distribusi hasil tes keterampilan gerakan tendangan T yang dilakukan:



Gambar 1 . Distribusi hasil test sebelum perlakuan (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*post test*).

Dari data pada gambar 1 di atas terlihat hampir seluruh sampel mengalami peningkatan

pada hasil *posttest* dibanding pada *pretest* mereka sebelumnya. Rata-rata skor peningkatannya dapat dilihat pada table 1 di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Rata-rata Tes Keterampilan Tendangan T

Pretest	Posttest	Gain
29,9	31,1	1,2

Berdasarkan table di atas terpaparkan bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes keterampilan tendangan T saat *pretest* sebesar 29,9 dan hasil *posttest* keterampilan tendangan T sebesar 31,1. Berdasarkan data tersebut maka diperoleh gain/peningkatan rata-rata sebesar 1,2. Sementara itu untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari media audio visual terhadap keterampilan tendangan T, dapat dilihat pada table 2 di bawah ini:

Table 2. Table uji t

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
Pair	Pre Test - Pos Test				Lower	Upper				
1		-,400	1,759	,393	-1,223	,423	-1,017	16	,000	

Bedasarkan hasil table 2 di atas diketahui nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak maka H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi media audio visual terhadap hasil tendangan T pencak silat.

PEMBAHASAN

Dari hasil paparan di atas, dapat diketahui bahwa metode implementasi media audio visual memiliki dampak atau pengaruh pada hasil keterampilan dasar gerakan tendangan T pada pencak silat. Hal tersebut dapat dilihat dari peningkatan tes awal yang memiliki skor 29,9 dan tes akhir 31,1. Peningkatan yang terjadi sebesar 1,2 poin. Beberapa hasil penelitian mengemukakan bahwa media audio visual dapat meningkatkan hasil keterampilan gerak atlet/siswa, seperti peningkatan yang terjadi pada keterampilan servis pendek bulu tangkis melalui penerapan media audio visual (Ardyanto, 2018). Terjadinya peningkatan pada hasil *shooting* olahraga futsal melalui penerapan media audio visual pada proses latihan (Hilmi, 2017). Dari olahraga bola voli, media audio visual berdampak terhadap peningkatan keterampilan *passing* bawah (Yulias P, 2013). Pada olahraga pencak silat, media audio visual memiliki dampak dalam peningkatan keterampilan gerak pencak silat seni beregu baku

(Nugroho & Hartoto, 2017), media audio visual juga memiliki dampak terhadap peningkatan gerakan pencak silat jurus tunggal baku (Ajid et al., 2019), dan juga dapat meningkatkan keterampilan gerakan jurus tunggal (Alfarizi & Rustiadi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya di atas, media pembelajaran audio visual memang sangat bermanfaat jika diterapkan pada pembelajaran atau latihan keterampilan gerakan tendangan T pada pencak silat. Sejatinya dengan menggunakan media audio visual, siswa/atlet akan mudah mengingat gerakan-gerakan yang diinstruksikan daripada hanya mendengarkannya saja dari guru maupun pelatih. Dengan tampilan konten media audio visual yang spesifik, terperinci dan mendetail mengenai gerakan-gerakan utama pada keterampilan gerakan tendangan T pencak silat, maka atlet pun akan lebih mudah mengingat dan terbayang gerakan yang diharapkan. dan juga membantu untuk pemahaman materi gerakan dan latihan gerakan tanpa harus pengajar memberikan contoh atau demonstrasi pada setiap gerakannya.

Penerapan media audio visual dalam pembelajaran maupun pelatihan merupakan salah satu metode yang efektif, karena media audio visual dapat menggabungkan beberapa komponen mulai dari gambar, video dan suara menjadi satu kesatuan (Cendra et al., 2019). Media audio visual akan menjadikan mahasiswa lebih memahami dan mendapat gambaran secara lebih luar terhadap suatu materi tertentu. Di samping itu, penggunaan media audio visual juga dapat meningkatkan minat serta motivasi atlet untuk berlatih (Hayati & Harianto, 2017). Sehingga dengan timbulnya minat dan motivasi dalam latihan tersebut, keterampilan yang dipelajari akan lebih mudah dikuasai (Ramadan, 2018). Metode audio visual adalah suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu pemain mempelajari keterampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah dengan alat bantu yang memperlihatkan gambar bergerak dan suara secara bersama-sama saat menyampaikan informasi atau pesan (Aiinun & Wijanarko, 2018). Sehingga terlihat jelas pada hasil penelitian ini, melalui media audio visual, latihan tendangan dasar yang diberikan juga menanamkan pengetahuan pada siswa untuk dapat menganalisis gerakan gerakan dalam tehnik tendangan.

Pada saat melakukan *post test* nilai rata – rata siswa adalah 29,9 setelah diberikan metode media audio visual mengalami peningkatan saat melakukan *pre test* mendapatkan nilai rata – rata siswa 31,1. Terjadinya perubahan dikarenakan latihan menggunakan media audio visual membuat siswa lebih mudah memahami materi latihan yang diberikan, dengan penguasaan teknik dasar dari aspek kognitif yang dimiliki siswa tentunya akan dapat ditampilkan saat praktek di lapangan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode implementasi media *audio visual* mempunyai peran dalam meningkatkan suatu keberhasilan dalam hasil tendangan dasar

Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) 2021

pada pencak silat.

Meskipun program latihan fisik, teknik, dan mental sangat diperlukan agar hasil keterampilan akan meningkat dengan maksimal (Dedi, 2016; Jayadi et al., 2015; Setiawan et al., 2017), pemanfaatan media seperti media audio visual ini pun perlu diperhatikan guna menunjang tercapainya hasil atau target yang diharapkan (Arisyando, 2016; Muhammad khalil, 2019). Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pemanfaatan media audio visual dapat menjadi suatu cara bagi para pelatih untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang ada terutama permasalahan mengenai keterampilan gerakan tendangan T pada pencak silat. Sehingga pada saat pertandingan nanti, kombinasi serangan dan pendulangan poin atlet menjadi lebih maksimal. Penelitian ini bukan tanpa batasan, karena bisa saja faktor validitas eksternal dan internal lainnya ikut mempengaruhi hasil penelitian. Seperti jenis usia, aktivitas atlet di luar jam latihan ekstrakurikuler, jenis kelamin, kemampuan motoric, dan lain sebagainya. Maka dari itu perlu penelitian lebih lanjut untuk mendalami lagi penelitian ini.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diperoleh kesimpulan bahwa media merupakan unsur penting yang tidak bisa dilepaskan dalam kegiatan latihan ataupun pembelajaran keterampilan gerak, dalam hal ini keterampilan tendangan T pada pencak silat. Agar atlet binaan memperoleh hasil yang maksimal, maka seorang pelatih di samping harus mempersiapkan program latihan yang baik hendaknya mempersiapkan unsur penunjang lain seperti media audio visual dalam proses latihannya. Hal tersebut akan lebih mempermudah atlet untuk dapat memahami, menganalisis, membayangkan, dan mengimplementasikan setiap tugas keterampilan gerak yang diinstruksikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiinun, N. S., & Wijanarko, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual dan Imagery Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Smash Bulutangkis Pada Sekolah Bulutangkis Kusuma Klaten Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 18(2), 25–37.
- Ajid, O. N., Komarudin, K., & Mulyana, M. (2019). Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18989>
- Alfarizi, M. R., & Rustiadi, T. (2020). *Android-Based Visual Audio in Training Single Category Pencak Silat Motion*. 9(2), 143–149.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32.
- Arisyando, J. (2016). *Pengaruh Penggunaan Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Passing Atas Dalam Permainan Bolavoli Di SMA Katolik Santo Augustinus*
- Vol. 03 No. 02 / Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES) 2021

Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

- Bastomi, M. R., & Hartoto, S. (2018). Pengaruh Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 5–9.
- Cendra, R., Gazali, N., & Dermawan, M. R. (2019). *Efektivitas media pembelajaran audio visual terhadap keterampilan teknik dasar bulu tangkis The effectiveness of audio visual learning media towards badminton basic technical skills PENDAHULUAN Keberhasilan dalam proses pembelajaran merupakan hal yang san. 5.*
- Dedi, K. (2016). KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET. *Jurnal Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Hayati, N., & Harianto, F. (2017). Hubungan Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual dengan Minat Peserta Didik pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam di SMAN 1 Bangkinang Kota. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 14(2), 160–180. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2017.vol14\(2\).1027](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2017.vol14(2).1027)
- Hilmi, A. H. (2017). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 327–332.
- Jayadi, W., Sukamto, A., & Hasbunallah. (2015). Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 18(2), 137–142.
- Muhammad khalil, H. (2019). *Pengaruh Modifikasi Media Kardus Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Tendangan T Pencak Silat.* 61–65.
- Nugroho, F. A., & Hartoto, S. (2017). Penerapan Audio-visual terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05(03), 640–646.
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2013). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *FKIP UNTAN Pontianak*, 1–8.
- Putranto, D., & Walton, P. (2018). THE INFLUENCE OF CARDBOARD ANIMATED MEDIA ON THE ABILITY OF BASIC ENGINEERING VICTIMS IN THE SELF-DEFENSE MATERIALS OF SCREENING STUDENTS CLASS X SMAN 1 PUDING BESAR TEKNIK DASAR TENDANGAN T PADA MATERI BELA DIRI PENCAK SILAT SISWA KELAS X SMAN 1 PUDING B. *SPARTA*.
- Ramadan, G. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar Passing Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Setiawan, Y. I. S., Djauhari, T., & Hanifwati, A. (2017). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stres Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Saintika Medika*, 8(2), 109–114. <https://doi.org/10.22219/sm.v8i2.4111>
- Yulias P, I. (2013). Efektivitas Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli Untuk Kelas X Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 17–23.