PENGARUH MEDIA AUDIO AUDIO VISUAL TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PADA KLUB PENCAK SILAT TAPAK SUCI BANDAR JAYA

Nurul Fitria Husin[1], Joan Siswoyo[2], Muhammad Fajril Rifaldo[3], Lungit Wicaksono[4]
[1234]Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung.
fithnur26@gmail.com[1], joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id[2], mfajrilrifaldo@fkip.unila.ac.id[3], lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id[4]

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Audio Visual media on straight kick ability at the Tapak Suci Bandarjaya pencak silat club. The study used a quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 students, divided into two groups: the Audio Visual group given Audio Visual Media treatment and the control group without Audio Visual treatment. The measurement instrument used was a pencak silat straight kick ability test. The results showed that there was a significant increase in 1) the Audio Visual group with a Tcount = 15.401> Ttable = 2.145 and p Ttable = 2.048, which means that audio visual media has a more real influence in improving straight kick ability. Based on the results of this study, it can be concluded that audio-visual media is effective and recommended as a training method to stimulate the development of students' psychomotor and cognitive abilities.

Keywords: Audio Visual Learning, Straight Kick, Pencak Silat.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya. Penelitian menggunakan metode eksperimen semu dengan desain pretest-posttest control design group. Sampel berjumlah 30 siswa, yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok Audio Visual yang diberi perlakuan Media Audio Visual dan kelompok kontrol tanpa perlakuan Audio Visual. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan lurus pencak silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada 1) kelompok Audio Visual dengan nilai Thitung = 15,401 > Ttabel = 2,145 dan p < 0,05, sedangkan pada 2) kelompok kontrol terdapat perubahan signifikan dengan Thitung = 9,255 < Ttabel = 2,145.Selain itu, 3) hasil uji perbandingan antara kedua kelompok pada post-test menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan Thitung = 2,563 > Ttabel = 2,048, yang berarti media audio visual memberikan pengaruh lebih nyata dalam meningkatkan kemampuan tendangan lurus. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media audio visual efektif dan direkomendasikan sebagai

metode latihan untuk merangsang perkembangan kemampuan psikomotor,dan kognitif siswa.
Kata Kunci: Media Audio Visual, Tendangan Lurus, Pencak Silat.

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari sistem pendidikan yang memiliki tujuan untuk mengembangkan manusia secara utuh, baik dari sisi fisik, mental, emosional, maupun sosial. Dalam perkembangannya, pendidikan jasmani tidak lagi dipahami sekadar sebagai mata pelajaran yang mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi telah menjadi wahana strategis untuk membentuk gaya hidup sehat, meningkatkan kualitas hidup, dan memperkuat nilai-nilai sosial. Dengan demikian, pendidikan jasmani bukan hanya kegiatan rekreasi, melainkan suatu sarana pendidikan yang menyeluruh.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia dengan melibatkan gerakan serangan,pertahanan,dan penggunaan senjata.Transformasi pencak silat dalam konteks seni bela diri modern, serta pergeseran makna dari aspek spiritual menuju olahraga prestasi (Mulyana & Lutan,2021).Pencak silat adalah seni beladiri yang lahir dan tumbuh berkembang di Indonesia serta telah diakui oleh dunia luas. Pencak Silat sebagai warisan budaya yang diakui UNESCO, dengan metode historis-faktual untuk melacak akar budaya nya (Ediyono,2022).Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang lahir dan tumbuh dalam kalangan masyarakat melayu. Gerakan dalam pencak silat mengandung banyak filosofi yang menekankan pada nilai kekuatan, efesiensi gerak serta estetika dalam setiap gerakannya. Terdapat empat aspek dalam pencak silat yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga.

Teknik tendangan merupakan salah satu tekhik yang sering digunakan pesilat untuk menyerang lawan.Tendangan merupakan poin tertinggi jika bisa menyentuh body protector lawan.Ada beberapa tekhnik tendangan antara lain : Tendangan samping,Tendangan lurus,dan Tendangan T.Teknik tendangan lurus ini menjadi dasar dalam serangan dan pertahanan, karena gerakannya relatif sederhana namun membutuhkan

ketepatan, kecepatan, kekuatan, serta keseimbangan tubuh yang baik.

Tendangan lurus yang dikuasai dengan benar akan menjadi senjata utama dalam pertarungan maupun pertandingan pencak silat.Namun, dalam kenyataannya, banyak siswa pencak silat di berbagai perguruan termasuk di Tapak Suci Bandar Jaya masih mengalami kesulitan dalam melakukan teknik tendangan lurus secara efektif.

Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah metode Media yang digunakan.Oleh karna itu,perlu ada pembendaharaan gerak tendangan lurus.Terdapat macam cara untuk bisa melakukan pembendaharaan gerakan salah satunya dengan media Audio Visual. Penggunaan media audio Audio Visual mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar pencak silat, seperti tendangan lurus dan sabit, karena siswa dapat lebih mudah meniru gerakan yang ditampilkan secara Audio Visual (Nuraisyah & Rasyid, 2023; Syahrial & Herlina, 2023). Penggunaan Media Audio Visual, seperti video teknik, animasi, atau gambar urutan gerakan, diyakini dapat membantu siswa lebih memahami dan menirukan teknik tendangan lurus secara lebih efektif.

Berdasarkan uraian diatas,peneliti tertarik untuk meneliti seberapa besar pengaruh Media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.

B. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan jenis metode Eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pretest-posttest control group design. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh model Media media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya. Menurut Arikunto (2014: 124) menggambarkan didalam desain penelitian Audio Visual, observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum Audio Visual dan Kontrol disebut pre test, dan sesudah Audio Visual dan Kontrol disebut post test. Untuk mengetahui pengaruh model Media media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus digunakan instrumen penelitian berupa tes keterampilan tendangan

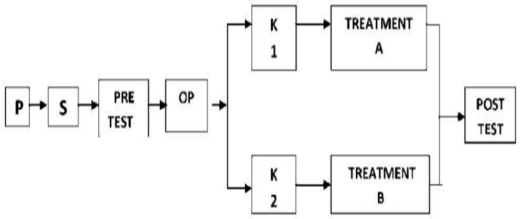
lurus yang menilai akurasi, kekuatan, dan kecepatan.

populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya sebanyak 30 siswa. Kemudian penulis mengambil sampel yaitu 30 siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya, yang dibagi 2 kelompok 15 siswa Audio Visual dan 15 siswa Kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Dakwah Muhammadiyah jln.Merdeka No.05, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung. Penelitian dilakukan selama 5 minggu + 1 kali di minggu ke 6 dengan 16 kali pertemuan pada hari Selasa,Kamis dan Sabtu kelompok Audio Visual & Senin,Rabu,Jumat kelompok Kontrol.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas yaitu model Media media Audio Visual (X1) dan variabel terikat menggunakan kemampuan tendangan lurus (Y).

Desain penelitian ini menggunakan desain Audio Visual satu kelompok pra- uji (*Pre-Test and Post- Test*) dengan kelompok Audio Visual yang digunakan sebagai pembanding. Seluruh peserta akan diberikan tes awal (*Pre-Test*) untuk mengukur kemampuan tendangan lurus mereka sebelum mereka menjalani program latihan Audio Visual. Setelah program latihan, peserta akan menjalani tes akhir *(Post-Test)* yang akan digunakan untuk membandingkan perubahan dalam kemampuan tendangan lurus. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. Desain Penelitian

Pengumpulan data kuantitatif dilakukan dengan teknik tes dan tes ini merupakan suatu alat (instrumen) pengumpulan data atau informasi tentang atau status sesuatu yang digunakan dengan standar tertentu (Arikunto,2014: 138).

1. Tes Kemampuan Tendangan Lurus



Gambar 2. Tes Kemampuan Tendangan Lurus

Tabel 1. Norma Penilaian Tes Kemampuan Tendangan

Kategori	Putra	Putri
Sangat Baik	>25	>24
Baik	20-24	19-23
Cukup	17-19	16-18
Tidak Cukup	15-16	13-15
Kurang Sekali	<14	<12

Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat
   a. Uji Normalitas
      Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila Lhitung< Ltabel dengan taraf signifikansi 5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012).
   b. Uji Homogenitas
      Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.
2. Uji Hipotesis
   a. Independent Samples T-Test
      Uji-t ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1-1)S^2_1 + (n_2-1)S^2_2}{n_1+n_2-2}\left(\frac{1}{n_1}+\frac{1}{n_2}\right)}}$$

Keterangan :
X1 = Rerata Skor I
X2 = Rerata Skor II
n1 = Banyak Data Sampel I
n2 = Banyak Data Sampel II
S1² = Varians Sampel I
S2² = Varians Sampel II

   b. Paired Samples T-Test
      Uji-t ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok sampel yang berpasangan.

$$t = \frac{\bar{D}}{SD/\sqrt{n}}$$

Keterangan :
$\bar{D}$ = Rerata Peningkatan Skor
SD = Standar Deviasi Peningkatan Skor
N = Banyak Data Sampel

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen semu (quasi experiment) dengan desain pretest-posttest control group design. Penelitian ini mengenai pengaruh media audio visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada

klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.

1. Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Audio Visual

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Audio Visual

Data	*Pre Test*	*Post Test*
Mean	17,13	21,93
Median	17.00	21,00
Modus	16.00	21,00
Std.Deviation	1,922	2,492
Minimum	13,00	18.00
Maximum	21,00	26,00

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelompok Audio Visual

Kategori	Putra	Putri	Jumlah		Persentase	
			Pre-Test	*Post-Test*	*Pre-Test*	*Post-Test*
Baik Sekali	>25	>24	0	4	0%	27%
Baik	20-24	19-23	2	10	13%	67%
Cukup	17-19	16-18	12	1	80%	7%
Kurang	15-16	13-15	1	0	7%	0%
Kurang Sekali	<14	<12	0	0	0%	0%
Total			**15**	**15**	**100%**	**100%**

2. Hasil Pre Test Dan Post Test Kelompok Kontrol

Tabel 4. Deskripsi Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

Data	*Pre Test*	*Post Test*
Mean	17,13	19,67
Median	17,00	20,00
Modus	17	18
Std.Deviation	1,767	2,350
Minimum	13,00	15,00
Maximum	20,00	25,00

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol

Kategori	Putra	Putri	Jumlah		Persentase	
			Pre-Test	*Post-Test*	*Pre-Test*	*Post-Test*
Baik Sekali	>25	>24	0	1	0%	7%
Baik	20-24	19-23	2	8	13%	53%
Cukup	17-19	16-18	12	5	80%	33%
Kurang	15-16	13-15	1	1	7%	7%
Kurang Sekali	<14	<12	0	0	0%	0%
Total			**15**	**15**	**100%**	**100%**

Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Tabel 6. Uji Normalitas

Kelompok		Lhitung	Ltabel	Keterangan
Kelompok Audio Visual	*PreTest*	0,194	0.220	Normal
	PostTest	0,179	0.220	Normal
Kelompok Kontrol	*PreTest*	0,196	0.220	Normal
	PostTest	0,176	0.220	Normal

Karena seluruh nilai Lhitung < Ltabel, maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua kelompok, baik Audio Visual maupun Kontrol, berdistribusi normal. Dengan demikian, data residual dalam model telah memenuhi asumsi normalitas dan layak untuk dilakukan analisis statistik parametrik lebih lanjut.

2. Uji Homogenitas

Tabel 7. Uji Homogenitas

No	Variabel	F hitung	F tabel	Kesimpulan
1	Kelompok Audio Visual	1,680	2,483	Homogen

2	Kelompok Kontrol	1,768	2,483	Homogen

Karena nilai Fhitung pada kedua kelompok lebih kecil dari Ftabel, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh data memiliki varians yang homogen, atau dengan kata lain berasal dari populasi yang memiliki kesamaan varians. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi homogenitas terpenuhi dan data layak untuk dianalisis lebih lanjut dengan uji parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

1. Paired Samples T-Test

Tabel 8. Uji Pengaruh Kelompok Audio Visual dan Kelompok Kontrol

Data	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Kelompok Audio Visual	15,401	2,145	Signifikan
Kelompok Kontrol	9,255	2,145	Signifikan

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh Media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya,dan ada pengaruh Media Kontrol terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.Namun, peningkatan pada kelompok Audio Visual jauh lebih besar dibandingkan kelompok Kontrol, yang terlihat dari nilai t hitung yang mencapai 15,401 pada kelompok Audio Visual, sementara kelompok Kontrol hanya mencapai 9,255.

2. Independen Samples T-Test

Tabel 9. Korelasi kordinasi mata tangan (X2) dan hasil keterampilan servis atas bola voli (Y)

Data	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
Post Test	2,563	2,048	Ada perbedaan signifikan

Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tes akhir kelompok yang diberi Media Audio Visual dimana dapat meningkatan kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat tapak suci bandar jaya.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Media Audio Visual berpengaruh secara sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat tapak suci bandar jaya.Terbukti dari peningkatan hasil tendangan lurus antara sebelum dan sesudah perlakuan, kelompok Audio Visual mengalami peningkatan yang signifikan dan performa yang nyata

dibandingkan dengan kelompok Kontrol. Hal ini menandakan bahwa metode latihan Audio Visual yang diberikan selama 16 pertemuan mampu merangsang perkembangan kemampuan psikomotor,dan kognitif.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media Media Audio Visual memberikan dampak positif yang lebih besar terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus peserta Tapak Suci. Media Audio Visual membantu peserta mengamati gerakan secara langsung, memahami arah, kecepatan, dan teknik tendangan secara lebih konkret, sehingga mempermudah proses implementasi gerak. Sementara itu, Media non-Audio Visual tetap memberikan manfaat, tetapi tidak seefektif pendekatan Audio Visual karena peserta hanya mengandalkan instruksi verbal tanpa dukungan tampilan Audio Visual yang jelas. Dengan demikian, hasil penelitian ini menguatkan pentingnya penggunaan media Audio Visual dalam Media teknik olahraga, khususnya gerakan yang menuntut koordinasi motorik seperti tendangan lurus.Berdasarkan analisis data hasil utama penelitian menunjukan bahwa hasil kemampuan dalam materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus meningkat, melaui impelemntasi metode Media Audio Visual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Penelitian yang dilakukan oleh Ali Budiman (2021) Budiman menguji pengaruh media audio-Audio Visual terhadap hasil gerak dasar tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat. Melalui uji statistik paired sample t-test, di penelitiannya ditemukan adanya peningkatan hasil sebesar 1,2 poin setelah penerapan media audio-Audio Visual. Kesimpulannya, penerapan media audio-Audio Visual efektif membantu siswa memahami teknik tendangan T secara lebih konkret dan efisien. Audio Visualisasi gerak melalui video membantu mengurangi kesalahan posisi tubuh dan meningkatkan koordinasi gerak.

Dengan penerapan metode latihan yang tepat, sekolah dapat secara langsung berkontribusi dalam pengembangan prestasi siswa di bidang olahraga, khususnya pencak silat. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi praktis dan teoritis dalam pengembangan program latihan pencak silat yang berbasis pada

kebutuhan siswa dan tuntutan olahraga modern.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Media berbasis media Audio Visual dan Kontrol memberikan pengaruh yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemampuan teknik tendangan lurus pada peserta klub pencak silat Tapak Suci Bandar Jaya. Namun, peningkatan pada kelompok Audio Visual jauh lebih besar dibandingkan kelompok Kontrol karena media Audio Visual membantu peserta untuk mengamati secara langsung bentuk, arah, dan kecepatan gerakan, sehingga proses pemahaman dan internalisasi teknik menjadi lebih efektif.

Kelompok kontrol yang hanya mengandalkan instruksi verbal terbukti kurang optimal walaupun ada peningkatan,karena tidak memberikan gambaran nyata mengenai teknik yang harus dikuasai. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media Audio Visual dalam Media pencak silat mampu meningkatkan hasil belajar secara signifikan, serta menjadi alternatif Media yang inovatif dan efisien dalam mengembangkan kemampuan motorik siswa, khususnya pada teknik dasar tendangan lurus.

DAFTAR PUSTAKA

Agung, Nugroho. 2004. Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY

Alsa, A. (2004). Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.

Bailey, R. (2018). Defining Physical Education in the 21st Century. Sport Bloom, B. S. (1956). Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals. New York: Longman.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.). Human Kinetics.

Bompa, T. O. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Padjajaran Bandung.

Chambers, M.A. et al. (2009). *Physical inactivity and muscle weakness in the critically ill.*

Coker, C. (2017). *Motor learning and control for practitioners*. Taylor & Francis.

Doherty, A., & Cuskelly, G. (2019). Organizational capacity and performance of community

sport clubs. Human Kinetics Journal.

Friedrich, O. et al. (2015). *The sick and the weak: neuropathies/myopathies in the critically ill.*

Hardman, K., & Marshall, J. (2019). Physical Education in Schools: A Global Perspective. London: Routledge.

Heinich, R., Molenda, M., Russell, J. D., & Smaldino, S. E. (2002).

Instructional Media and Technologies for Learning. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Issurin, V. (2016). Block Periodization in Endurance and Strength Sports: Scientific Basis and Practical Applications. Ultimate Athlete Concepts.

Kafri, M., & Atun-Einy, O. (2019). *From motor learning theory to practice: a scoping review of conceptual frameworks for applying knowledge in motor learning to physical therapist practice*. ResearchGate.

Kriswanto, E. Setyo. 2015. Pencak silat. Pustaka Baru Press.

Lubis, J. (2013). *Pencak Silat: Olahraga, Seni, dan Bela Diri*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mayer, R. E. (2009). Multimedia Learning (2nd ed.). New York: Cambridge University Press.

Raiola, G. (2017). *Motor learning and teaching method*. EFSUP.

Rifaldo, M. F., dkk. (2025). *Integrasi nilai pendidikan karakter melalui aktivitas sepak bola*. Indonesia Sport Journal, 8(1).

Robertson, J., Eime, R., & Westerbeek, H. (2019). Community sports clubs: are they only about playing sport, or do they have broader health promotion and social responsibilities? Tandfonline.

Smith, D. (2020). Applied Sport Psychology: Enhancing Performance.

McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung

Surisman. 2010. *Statistika Dasar*. Universitas Lampung.

Tarigan,H. 2019. *Belajar Gerak Dalam Pendidikan Jasmani*. Hamim Group.

UNESCO. (2015). Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy Makers. Paris: UNESCO

Wahyudi, H., Firmansyah, A., & Mario, D. T. (2024). The Effect of Modeling Learning, Audio-Audio Visual Media, and Intellectuals on Pencak Silat Learning Outcomes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. Link.

World Health Organization (WHO). (2020). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.