

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

(Skripsi)

Oleh:

NURUL FITRIA HUSIN

NPM (2213051097)



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

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

Oleh

NURUL FITRIA HUSIN

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 dan kelompok non visual. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes kemampuan tendangan lurus pencak silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada kelompok Audio Visual dengan nilai $T_{hitung} = 15,401 > T_{tabel} = 2,145$ dan $p < 0,05$ yang berarti media audio visual memberikan pengaruh 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.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF AUDIO VISUAL MEDIA ON STRAIGHT KICK ABILITY AT THE TAPAK SUCI BANDAR JAYA PENCAK SILAT CLUB

By

NURUL FITRIA HUSIN

This study aims to determine the effect of Audio Visual media on straight kicking 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 and the non-visual group. The measurement instrument used was a pencak silat straight kicking ability test. The results showed that there was a significant increase in the Audio Visual group with a Tcount value = 15.401 > Ttable = 2.145 and $p < 0.05$, which means that audio visual media had a real effect in improving straight kicking 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.*

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

Oleh

NURUL FITRIA HUSIN

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi

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

Nama Mahasiswa

: **Nurul Fitria Husin**

Nomor Pokok Mahasiswa

: **2213051097**

Program Studi

: **Pendidikan Jasmani**

Fakultas

: **Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. **Komisi Pembimbing**

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Joan Siwoyo, M.Pd.
NIP 198801292019031009

Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P.
NIP 199906202024061001

2. **Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP.197412202009121002

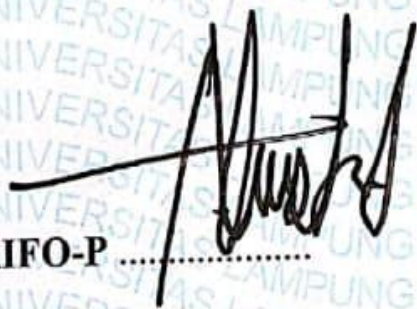
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

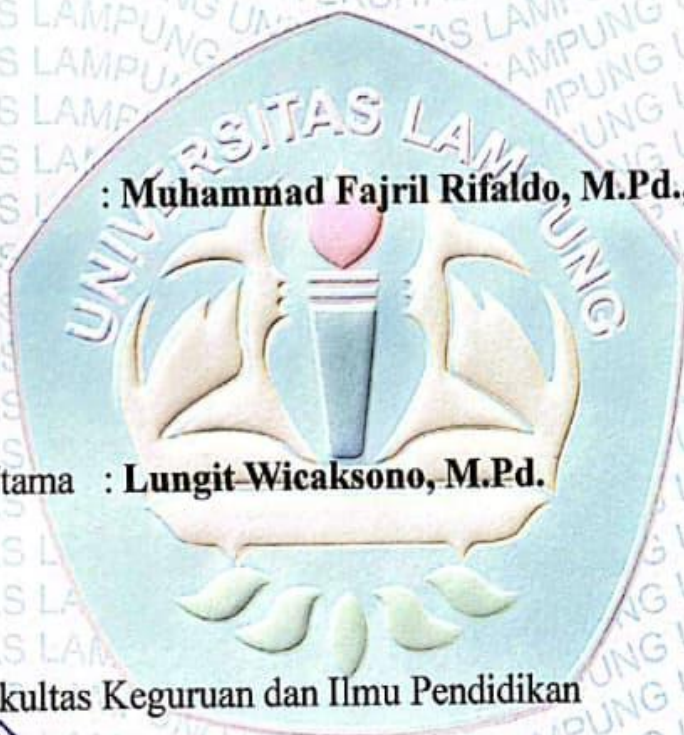
Ketua : **Joan Siwoyo, M.Pd.**



Sekretaris : **Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd., AIFO-P**



Penguji Utama : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 11 Maret 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Fitria Husin
NPM : 2213051097
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Klub Pencak Silat Tapak Suci Bandar Jaya.” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 11 Maret 2026

Yang membuat Pernyataan



Nurul Fitria Husin

NPM 2213051097

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Nurul Fitria Husin, dilahirkan di Bandar Jaya, 26 November 2003 sebagai anak dari pasangan suami istri, Bapak Ahmad Husin dan Ibu Evi Meiranti. Penulis sekarang bertempat tinggal di Bandar Jaya, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung.

Riwayat pendidikan di TK Alfalah , selesai pada tahun 2009. SD Negeri 5 Bandar Jaya, selesai pada tahun 2016, SMP 4 Terbanggi Besar selesai pada tahun 2019 dan SMA Negeri Olahraga Lampung, selesai pada tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN dan selama perkuliahan penulis juga aktif dalam berbagai organisasi yaitu UKM Tapak Suci Unila.

Demikian riwayat hidup penulis semoga bermanfaat.

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(*Q.S Al-Baqarah (2:286)*)

“ Kalau enggak nekad, enggak bisa jadi apa – apa “

(*Nurul Fitria Husin*)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada orang tua dan keluarga
saya khususnya kepada ibu saya tercinta yang telah mendoakan dan
mendukung penuh sehingga saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini
akhirnya dapat saya selesaikan.

Terimakasih atas segala pengorbanan yang telah kalian berikan semoga
kalian umur panjang. Aku sayang kalian

Serta

ALMAMATER TERCINTA UNIVERSITAS LAMPUNG

SANWACANA

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Bissmillahirohmanirrohim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pada Klub Pencak Silat Tapak Suci Bandarjaya.”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tidak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhhamad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku pembimbing pertama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Muhammad Fajril Rifaldo, M.Pd.,AIFO-P., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi
6. Bapak Lungit Wicaksono M.Pd., selaku pembahas yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga Husin *Family* terimakasih *support* dan dukungannya sehingga

penulis bisa sampai dititik ini.

9. Keluarga besar UKM Tapak Suci Universitas Lampung terimakasih pengalaman,ilmu,dan kebersamaannya.
10. Keluarga besar Penjas Angkatan 2022 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dengan tulus dan Ikhlas semoga diberikan kebaikan oleh Allah S.W.T.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 11 Maret 2026

Penulis

Nurul Fitria Husin

NPM 2213051097

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
II. KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Pendidikan Jasmani	7
2.2 Olahraga Menuju Prestasi	10
2.3 Klub.....	12
2.4 Belajar Gerak	13
2.5 Teori Belajar Taksonomi Bloom	15
2.6 Prinsip Latihan.....	18
2.7 Komponen Kondisi Fisik	21
2.8 Pencak Silat	23
2.9 Tendangan Lurus	27
2.10 Kategori Umur.....	31
2.11 Media Audio Visual	33
2.12 Skenario Kepeleatihan	37
2.13 Penelitian Yang Relevan.....	39
2.14 Kerangka Berfikir.....	41
2.15 Hipotesis	42
III. METODOLOGI PENELITIAN	44
3.1 Metode Penelitian	44
3.2 Jenis Penelitian	45
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	46
3.5 Variabel Penelitian.....	47
3.6 Definisi Operasional Variabel	47
3.7 Desain Penelitian	49

3.8	Teknik Pengumpulan Data	50
3.9	Instrumen Penelitian.....	51
3.10	Prosedur Penelitian.....	54
3.11	Teknik Analisis Data.....	55
	3.11.1 Uji Prasyarat	55
	3.11.2 Uji Hipotesis.....	56
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran	58
	DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Waktu Pelatihan.....	46
2. Peralatan Tes Kemampuan	53
3. Lembar Penilaian	53
4. Norma Penilaian Tes Kecepatan Tendangan	54
5. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Audio Visual	59
6. Distribusi Frekuensi Kelompok Audio Visual.....	60
7. Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol	61
8. Distribusi Frekuensi Kelompok Kontrol	62
9. Uji Normalitas	64
10. Uji Homogenitas.....	64
11. Uji Pengaruh Kelompok Audio Visual dan Kelompok Kontrol	65
12. Uji Perbandingan <i>Post-Test</i> Audio Visual dan Kontrol	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Klasifikasi Gerak.....	15
2. 8 Arah Mata Angin.....	26
3. Rangkaian Tendangan Lurus.....	29
4. Vidio Media	34
5. Media Proyektor.....	34
6. Skenario Kepelatihan	38
7. Kerangka Berfikir.....	42
8. Desain Penelitian.....	49
9. Ordinal Piring.....	50
10. Tes Kemampuan Tendangan Lurus	52
11. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Audio Visual.....	59
12. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Audio Visual	60
13. Diagram Batang Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kontrol.....	62
14. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kontrol	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	74
2. Surat balasan	75
3. Data <i>pre test</i> dan <i>post test</i>	76
4. Link Media Audio Visual.....	79
5. Data Hasil <i>Pre test</i> Audio Visual	80
6. Data Hasil <i>Post test</i> Audio Visual.....	80
7. Data Hasil <i>Pre test</i> Kontrol	81
8. Data Hasil <i>Post test</i> Kontrol.....	81
9. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Audio Visual	82
10. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Audio Visual.....	83
11. Uji Normalitas <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol	84
12. Uji Normalitas <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	85
13. Tabel Liliefors Normalitas.....	86
14. Homogen Audio Visual.....	87
15. Homogen Kontrol	88
16. Uji F Homogen	89
17. Uji Pengaruh kelompok Audio Visual	90
18. Uji Pengaruh kelompok Kontrol	92
19. Uji Perbandingan	94
20. Uji T <i>statistic</i>	96
21. Dokumen Penelitian	97
22. Program Latihan	103

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan sarana untuk mengembangkan dan meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani. Dengan berolahraga meningkatkan metabolisme tubuh, memperlancar aliran darah ke seluruh tubuh, serta meningkatkan kemampuan otot, kelenturan, daya tahan, kecepatan dan kondisi fisik lainnya. Sedangkan dari sudut pandang spiritual di dalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang kuat, tentunya hal ini berdampak meningkatkan percaya diri, semangat, dan optimisme. Tubuh berkembang secara fisik dan pikiran (jiwa) harus di pelajari dan dikembangkan yang mempengaruhi perkembangan sosial anak. UU Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan merupakan undang-undang yang mengatur tentang keolahragaan secara komprehensif dan berkelanjutan. Undang-undang ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dan rohani masyarakat, meningkatkan prestasi olahraga nasional, serta mewujudkan masyarakat yang aktif, kreatif, disiplin, dan berprestasi.

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 budayanya (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, efisiensi gerak serta estetika dalam setiap gerakannya. Terdapat

empat aspek dalam pencak silat yaitu aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga.

Di Indonesia Pencak Silat banyak digemari banyak orang, mulai dari usia dini (SD), pra remaja (SMP), remaja (SMA), dewasa, hingga usia lanjut. Pencak silat tidak hanya mengenalkan ilmu bela diri (pencak), tetapi juga tentang kesenian yang dilihat dari gerak ragawi dan rohani (silat). Dibalik kesenian tersebut juga mengajarkan bagaimana untuk melumpuhkan lawan pada saat keadaan yang mendesak. Dalam hal tersebut biasa disebut seni praktis gerakan yang terstruktur dan praktis, namun tetap dinamis menjadikan sebagai seni pertahanan diri yang efektif.

Pencak silat di Indonesia memiliki banyak perguruan atau padepokan baik lokal ataupun nasional. Perguruan pencak silat tersebar di beberapa daerah diseluruh nusantara. Di Indonesia pada khususnya terdapat perguruan pencak silat yang memulai atau menjadi awal mula terbentuknya IPSI yang disebut dengan perguruan historis yaitu Perisai Diri, Persaudaraan Setia Hati Terate, Setia Hati, PSN Perisai Putih, Tapak Suci Putera Muhammadiyah, Phasadja Mataram, Perpi Harimurti, Persatuan Pencak Silat Indonesia (PPSI), PPS Putra Betawi, KPS Nusantara perguruan yang menjadi pengurus besar IPSI.

Tapak Suci Putera Muhammadiyah merupakan salah satu dari banyaknya perguruan yang berafiliasi dengan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) dan persyarikatan Muhammadiyah. Tapak Suci juga merupakan ortom bela diri di Muhammadiyah. *Ortom* ini awal didirikan oleh H.M. Barie Irsjad dan Muhammad Rustam Djundab pada tanggal 31 juli 1963, Kauman Yogyakarta. Persebaran perguruan pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah ini sudah menyeluruh di Indonesia. Bahkan ortom ini tersebar di berbagai negara contohnya Singapura, Mesir, Prancis, Jerman dan lain lain.

Tapak Suci mengajarkan siswa untuk bisa melakukan beberapa tehnik pencak silat mulai dari pukulan, tendangan, tangkisan, hindaran, sampuan, kuda kuda, dan pola langkah.

Teknik tendangan merupakan salah satu tehnik yang sering digunakan pesilat untuk menyerang lawan. Tendangan merupakan poin tertinggi jika bisa menyentuh *body protector* lawan. Ada beberapa tehnik 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. Teknik ini membutuhkan koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta pemahaman yang baik terhadap bentuk dan arah gerakan. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tendangan lurus secara tepat, baik dari segi bentuk gerakan, maupun tepatan sasaran. Hal ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah metode Media yang digunakan. Oleh karena 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).

Media Audio Visual merupakan salah satu strategi efektif dalam proses, karena mampu merangsang pikiran, perhatian, serta minat siswa sehingga proses belajar lebih optimal (Arsyad, 2019). Media Audio Visual pada era zaman sekarang sangat banyak digunakan oleh lembaga pendidikan untuk menunjang informasi terkini dan terdahulu. Bahkan media virtual bisa digunakan didalam model latihan sebagai media sarana pelatih untuk menunjang pesilatnya dan segi kualitas dan kuantitas gerakan. Metode Media tradisional yang masih banyak digunakan oleh pelatih lebih menekankan pada demonstrasi langsung dan pengulangan teknik tanpa pendekatan Audio Visual yang memadai. Hal ini

menyebabkan sebagian siswa mengalami kesulitan dalam menangkap dan merekam informasi gerakan secara detail, terutama bagi siswa yang memiliki gaya belajar Audio Visual. 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.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan oleh penulis, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Pada saat melakukan tendangan, banyak siswa yang menendang dengan sasaran dan alat penyasar yang salah.
- 1.2.2 Sebagian besar siswa mengalami kesulitan dalam menangkap dan merekam informasi gerakan secara detail.
- 1.2.3 Banyak siswa pencak silat mengalami kesulitan dalam menguasai teknik tendangan lurus
- 1.2.4 Metode Media yang digunakan masih dominan bersifat konvensional dan kurang memanfaatkan media Audio Visual.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah yang ada, maka perlu digunakan pembatasan masalah agar penelitian ini lebih mendalam pengkajiannya. Adapun pembatasan masalahnya yaitu peneliti hanya membahas pengaruh media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka masalah-masalah yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1.4.1 Apakah terdapat pengaruh media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya ?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sebagai berikut:

1.5.1 Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Media Audio Visual terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus pada siswa.

1.6 Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1.6.1 Bagi peneliti

Dapat dijadikan acuan atau gambaran saat akan melakukan penelitian dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan, sehingga diharapkan penelitian yang dilakukan mendapatkan hasil yang lebih baik.

1.6.2 Bagi Atlet

Membantu meningkatkan pemahaman Teknik tendangan lurus melalui media yang lebih mudah dipahami.

1.6.3 Bagi pelatih

Memberikan alternatif metode pelatihan yang lebih efektif menggunakan pendekatan Audio Visual.

1.7 Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1 Subjek Penelitian

Penelitian difokuskan pada siswa pencak silat Tapak Suci di Bandar Jaya yang mengikuti program latihan. Pemilihan subjek didasarkan pada kebutuhan untuk meningkatkan keterampilan dasar tendangan lurus melalui pendekatan Media Audio Visual, sebagaimana telah ditunjukkan efektif pada konteks pencak silat melalui penggunaan media Audio Visual

1.7.2 Objek Penelitian

Objek utama penelitian adalah kemampuan tendangan lurus sebagai salah satu teknik dasar pencak silat yang membutuhkan koordinasi Audio Visual. Fokus penelitian adalah sejauh mana Media berbasis Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan tendangan lurus.

1.7.3 Variabel Penelitian

- (a) Variabel Independen: Media Audio Visual dan Kontrol, meliputi penggunaan media video, model demonstrasi.
- (b) Variabel Dependen: Kemampuan tendangan lurus, diukur dari aspek kecepatan, akurasi, dan kekuatan tendangan

1.7.4 Lingkup Materi

Penelitian hanya membatasi pada keterampilan tendangan lurus, bukan pada variasi teknik lain seperti tendangan sabit atau kombinasi pukulan-tendangan. Hal ini bertujuan agar hasil penelitian lebih fokus pada pengaruh Media Audio Visual terhadap salah satu teknik dasar.

1.7.5 Lingkup Tempat dan Waktu

Penelitian dilakukan pada unit Tapak Suci Bandar Jaya dalam jangka waktu 5 minggu + 1 kali di minggu ke 6 dengan 16 kali pertemuan pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu.. Pengukuran dilakukan pada tahap awal (pre-test) dan akhir (post-test) setelah perlakuan Media Audio Visual.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

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.

Menurut Bailey (2018), pendidikan jasmani pada abad ke-21 harus dipahami sebagai suatu praktik pedagogis yang berfokus pada Media melalui gerak. Aktivitas jasmani digunakan sebagai medium untuk membentuk kompetensi motorik, mengembangkan kebugaran, menanamkan nilai, serta membangun identitas sosial peserta didik. Bailey menekankan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya latihan fisik di sekolah, melainkan pengalaman belajar yang dirancang untuk membekali siswa dengan keterampilan hidup jangka panjang, termasuk pengelolaan stres, kerja sama, dan tanggung jawab personal.

Pendidikan jasmani juga sangat terkait dengan isu kesehatan masyarakat. *World Health Organization (WHO, 2020)* menegaskan bahwa kurangnya aktivitas fisik telah menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, penyakit kardiovaskular, dan gangguan mental. Oleh sebab itu, pendidikan jasmani di sekolah dipandang sebagai instrumen penting untuk memastikan anak-anak dan remaja mendapatkan paparan aktivitas fisik yang cukup, sesuai rekomendasi kesehatan global.

Menurut Hardman dan Marshall (2019) memberikan perspektif global tentang pendidikan jasmani di sekolah menyoroti bahwa meskipun pendidikan jasmani diakui secara luas sebagai bagian penting dari kurikulum, implementasinya masih menghadapi tantangan besar, seperti keterbatasan fasilitas, kurangnya guru terlatih, serta pergeseran fokus akademik yang sering kali mengurangi alokasi waktu untuk mata pelajaran ini. Namun, mereka juga menekankan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik dapat berkontribusi pada pengembangan sosial, penanaman nilai budaya, serta peningkatan inklusivitas di sekolah. Dalam konteks ini, pendidikan jasmani menjadi wahana untuk mengajarkan toleransi, kerja sama lintas budaya, serta penghargaan terhadap keberagaman.

Menurut *UNESCO* (2015) dalam pedomannya mengenai *Quality Physical Education (QPE)* menekankan pentingnya pendidikan jasmani yang berkualitas. Menurut *UNESCO*, *QPE* harus memenuhi beberapa kriteria, antara lain: inklusif, berorientasi pada peserta didik, menanamkan nilai-nilai kebersamaan, serta mendukung keterampilan hidup jangka panjang. Pendidikan jasmani yang berkualitas tidak hanya berfokus pada performa olahraga, tetapi juga harus memastikan bahwa semua anak, termasuk mereka yang memiliki keterbatasan fisik atau sosial, dapat berpartisipasi aktif. Lebih jauh, *UNESCO* menegaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan hak fundamental setiap anak dan menjadi bagian penting dalam pencapaian tujuan pembangunan berkelanjutan.

Dalam praktiknya, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat luas. Pertama, peran kesehatan. Pendidikan jasmani membantu menjaga kebugaran tubuh, memperkuat sistem imun, dan mengurangi risiko penyakit. Anak-anak yang aktif secara fisik cenderung memiliki kesehatan tulang, otot, dan jantung yang lebih baik dibandingkan mereka yang pasif. Kedua, peran kognitif. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan positif dengan fungsi otak, terutama dalam meningkatkan konsentrasi, memori, dan kemampuan pemecahan masalah. Dengan demikian, pendidikan jasmani mendukung pencapaian akademik secara tidak langsung. Ketiga, peran sosial. Melalui permainan dan olahraga, siswa belajar bekerja sama, mematuhi aturan,

serta menerima kemenangan dan kekalahan secara sportif. Nilai-nilai ini sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Bailey (2018) menekankan bahwa nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, keberanian, dan kerja sama dapat dikembangkan secara alami melalui aktivitas fisik yang terstruktur. Guru pendidikan jasmani berperan penting dalam memfasilitasi proses ini, bukan hanya dengan mengajarkan keterampilan olahraga, tetapi juga dengan memberikan teladan sikap dan perilaku. Di sinilah terlihat bahwa pendidikan jasmani bukan sekadar mengajarkan teknik, tetapi membentuk manusia yang berkarakter.

Tantangan pendidikan jasmani di era modern adalah meningkatnya gaya hidup sedentari akibat kemajuan teknologi. Anak-anak dan remaja semakin banyak menghabiskan waktu di depan layar, baik untuk belajar, hiburan, maupun media sosial. Kondisi ini membuat mereka kurang bergerak dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan.

Menurut Hardman dan Marshall (2019) menekankan bahwa pendidikan jasmani yang dirancang sehingga meningkatkan rasa kebersamaan dan mengurangi diskriminasi terhadap siswa dengan latar belakang budaya, gender, maupun kondisi fisik yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani bukan hanya soal kesehatan, tetapi juga sarana membangun keadilan sosial.

Pendidikan Jasmani melalui pendekatan permainan kreatif, aktivitas berbasis proyek, atau integrasi teknologi untuk memantau aktivitas fisik siswa. Inovasi ini penting agar pendidikan jasmani tetap relevan dengan generasi muda yang hidup dalam era digital. Jika pendidikan jasmani hanya berfokus pada model konvensional, dikhawatirkan minat siswa akan menurun. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani perlu terus beradaptasi dan memanfaatkan teknologi untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Secara keseluruhan, pendidikan jasmani memiliki peran yang tidak tergantikan dalam membentuk manusia seutuhnya. Ia mencakup aspek kesehatan, prestasi akademik, pembentukan karakter, serta pembangunan sosial.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang unik karena memanfaatkan aktivitas jasmani sebagai media untuk membentuk manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani tidak hanya memperkuat tubuh, tetapi juga mengembangkan pikiran, emosi, dan karakter. Dengan pendidikan jasmani yang baik, generasi muda akan tumbuh menjadi individu yang sehat, cerdas, berkarakter, dan siap menghadapi tantangan zaman.

2.2 Olahraga Menuju Prestasi

Olahraga prestasi merupakan puncak dari aktivitas olahraga yang dirancang secara sistematis dengan tujuan mencapai hasil terbaik melalui kompetisi. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, olahraga tidak hanya dipandang sebagai sarana kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai wahana pembentukan karakter, mental, dan daya juang. Olahraga prestasi melibatkan proses pembinaan jangka panjang yang menuntut konsistensi, disiplin, serta dukungan dari berbagai aspek, baik fisik, mental, maupun teknologi.

Menurut Bompa dan Buzzichelli (2019) menekankan bahwa olahraga menuju prestasi hanya dapat dicapai dengan perencanaan latihan yang matang melalui konsep periodisasi. Periodisasi menjadi dasar utama dalam pengaturan beban latihan agar tubuh atlet dapat beradaptasi secara optimal. Latihan yang tidak terstruktur akan menimbulkan risiko cedera, kelelahan, bahkan kegagalan dalam mencapai puncak performa. Oleh karena itu, pendekatan ilmiah dalam penyusunan program latihan menjadi kunci utama.

Issurin (2016) mengembangkan konsep block periodization yang lebih sesuai dengan tuntutan olahraga modern. Dalam model ini, latihan dibagi ke dalam blok-blok spesifik yang berfokus pada pengembangan kemampuan tertentu, seperti daya tahan, kekuatan, atau kecepatan. Dengan cara ini, adaptasi fisiologis dapat lebih terarah dan mendukung pencapaian prestasi. Pendekatan ini juga memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan program sesuai dengan kebutuhan individu atlet dan kalender kompetisi.

Dimensi fisik menjadi salah satu fondasi utama dalam olahraga prestasi. Atlet dituntut memiliki kondisi fisik prima yang mencakup kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta fleksibilitas. Prinsip latihan seperti overload, spesifisitas, variasi, dan pemulihan wajib diperhatikan agar hasil latihan optimal. Kegagalan dalam memperhatikan aspek pemulihan seringkali menjadi penyebab turunnya performa atlet. Oleh karena itu, integrasi antara intensitas latihan dan recovery menjadi hal yang sangat penting.

Selain aspek fisik, dimensi mental juga berperan krusial. Smith (2020) dalam karyanya mengenai psikologi olahraga menegaskan bahwa motivasi, konsistensi, dan fokus menjadi faktor kunci keberhasilan atlet. Banyak atlet berbakat gagal mencapai prestasi puncak karena lemahnya daya tahan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Teknik psikologi olahraga, seperti imagery, self-talk, dan relaksasi, dapat membantu atlet mengelola emosi dan meningkatkan rasa percaya diri.

Perkembangan teknologi turut memberikan kontribusi besar dalam mendukung olahraga prestasi. Analisis biomekanika, fisiologi olahraga, serta penggunaan perangkat wearable memungkinkan pelatih dan atlet memantau perkembangan performa secara lebih akurat. Data seperti detak jantung, konsumsi oksigen, hingga kecepatan pemulihan kini dapat diukur secara real time, sehingga keputusan pelatihan dapat lebih berbasis bukti. Hal ini memperkuat posisi sport science sebagai pilar penting dalam pengembangan olahraga prestasi modern.

Organisasi kesehatan dunia, WHO (2020), menekankan bahwa olahraga tidak hanya berfungsi bagi kesehatan masyarakat umum, tetapi juga berkontribusi pada pembangunan generasi berprestasi. WHO mengingatkan pentingnya aktivitas fisik teratur untuk mencegah penyakit tidak menular serta mendukung kualitas hidup. Dalam konteks olahraga prestasi, rekomendasi WHO menjadi landasan penting dalam merancang program pembinaan jangka panjang yang sehat dan berkelanjutan.

Tantangan olahraga prestasi di era modern tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mencakup isu etika dan sosial. Praktik doping, tekanan komersialisasi, serta eksploitasi atlet muda menjadi permasalahan yang harus dihadapi. Oleh karena

itu, pembinaan prestasi harus tetap menjunjung tinggi prinsip fair play, kesejahteraan atlet, serta keberlanjutan karier pasca kompetisi. Indonesia sendiri menghadapi tantangan besar dalam mencetak atlet berprestasi dunia, terutama terkait keterbatasan fasilitas, dukungan dana, serta kualitas pelatih.

Olahraga menuju prestasi membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan multidimensional. Kombinasi antara perencanaan ilmiah latihan, penguatan aspek mental, dukungan teknologi, serta manajemen yang baik akan membawa atlet menuju performa optimal. Dengan dukungan semua pihak, olahraga dapat menjadi sarana penting dalam meningkatkan harkat dan martabat bangsa di kancah internasional.

2.3 Klub

Klub pada dasarnya merupakan suatu bentuk organisasi sosial yang dibangun atas dasar kesamaan minat, tujuan, maupun aktivitas dari para anggotanya. Keberadaan klub menjadi fenomena penting dalam kehidupan bermasyarakat karena di dalamnya terdapat interaksi sosial yang terstruktur, serta nilai-nilai kebersamaan yang dijunjung tinggi. Tidak hanya sekadar menjadi wadah rekreasi atau pengisi waktu luang, klub juga berkembang sebagai sarana untuk membangun solidaritas sosial, memperluas jaringan pertemanan, serta meningkatkan partisipasi individu dalam kegiatan yang bernilai positif. Oleh karena itu, klub memiliki peran yang strategis dalam membentuk identitas sosial sekaligus memperkuat modal sosial masyarakat.

Menurut Robertson, Eime, dan Westerbeek (2019), klub olahraga komunitas tidak sekadar berfungsi sebagai tempat untuk berolahraga, melainkan juga memainkan peran yang lebih luas dalam kehidupan sosial masyarakat, seperti mempromosikan kesehatan, mengurangi kesenjangan sosial, dan mendorong keterlibatan aktif warga dalam kegiatan komunitas. Dengan demikian, klub dapat dipandang sebagai agen pembangunan sosial yang tidak hanya memberikan manfaat fisik melalui olahraga, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental, emosional, dan sosial anggotanya. Dalam konteks ini,

klub memiliki potensi untuk menjadi sarana transformasi sosial yang mampu mempererat hubungan antarindividu sekaligus meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan (Robertson et al., 2019).

Menurut Doherty dan Cuskelly (2019) menegaskan bahwa kinerja dan efektivitas sebuah klub sangat bergantung pada kapasitas organisasinya, terutama dalam hal pengelolaan sumber daya manusia, struktur tata kelola, serta pembagian peran yang jelas di antara anggota maupun pengurus. Klub yang memiliki manajemen yang terstruktur dengan baik akan lebih mampu bertahan, berkembang, dan memberikan kontribusi nyata bagi anggotanya serta masyarakat luas. Hal ini menunjukkan bahwa sebuah klub tidak hanya dapat dipandang dari sisi kegiatan yang dilakukan, tetapi juga dari bagaimana ia dikelola secara profesional agar tujuan sosialnya dapat tercapai. Dengan adanya tata kelola yang baik, klub akan lebih mampu menciptakan lingkungan yang inklusif, produktif, dan berkelanjutan (Doherty & Cuskelly, 2019).

Tapak Suci Bandar Jaya merupakan salah satu club yang memperkenalkan olahraga beladiri pencak silat. Pada club latihan tapak suci bandar jaya selain membentuk keilmuan pencak silat, fisik, juga membentuk siswanya berfikir kritis untuk memecahkan masalah lewat menu latiahannya.

Klub tidak hanya berfungsi sebagai tempat berkegiatan sesuai minat tertentu, melainkan juga sebagai lembaga sosial yang berperan penting dalam membangun modal sosial, meningkatkan kesehatan masyarakat, serta memperkuat kohesi sosial. Peran klub menjadi semakin relevan di era modern, di mana masyarakat membutuhkan ruang interaksi yang sehat, terarah, dan berkelanjutan untuk mendukung terciptanya kesejahteraan bersama.

2.4 Belajar Gerak

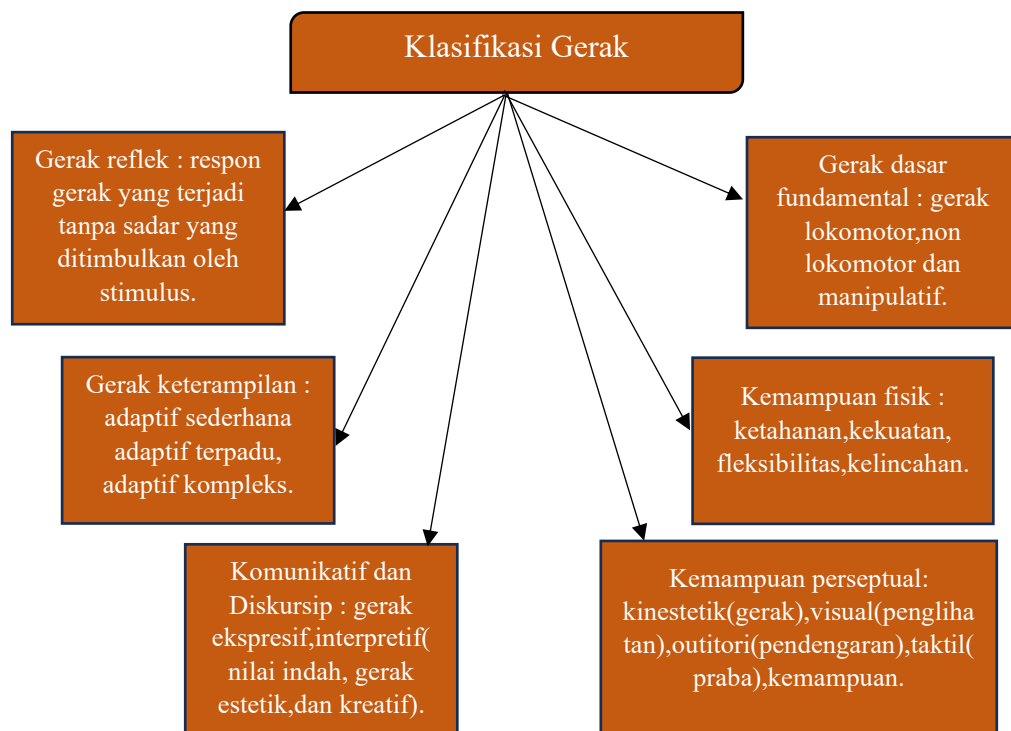
Tarigan Herman (2019: 25) Belajar yang di wujudkan melalui respon- respon muskular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Didalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalkan gerak-gerak

keterampilan olahraga. Belajar gerak merupakan suatu proses kompleks yang melibatkan interaksi antara aspek fisiologis, psikologis, dan lingkungan. Proses ini bukan sekadar mengulangi gerakan secara mekanis, tetapi juga mencakup pengolahan informasi, penerimaan umpan balik, serta penyesuaian strategi yang memungkinkan individu menguasai keterampilan motorik tertentu. Oleh karena itu, belajar gerak sering dipandang sebagai kombinasi antara praktik fisik dengan keterampilan kognitif yang berkontribusi terhadap peningkatan performa motorik.

Belajar gerak berperan penting dalam pembentukan kemampuan dasar maupun keterampilan lanjutan. Anak-anak yang mempelajari keterampilan dasar gerak, seperti berlari, melompat, atau melempar, memerlukan pendekatan yang berbeda dibandingkan atlet profesional yang sedang mengasah keterampilan spesifik dalam cabang olahraga tertentu. Demikian pula dalam rehabilitasi medis, belajar gerak digunakan untuk membantu pasien memulihkan fungsi motorik melalui latihan yang terstruktur dan berbasis teori ilmiah.

Menurut Kafri dan Atun-Einy (2019), teori belajar gerak harus dihubungkan dengan praktik nyata, terutama dalam fisioterapi dan rehabilitasi. Mereka menekankan bahwa ada tiga elemen penting dalam motorik, yaitu pengulangan, umpan balik, dan pengaruh lingkungan. Dengan memperhatikan faktor-faktor tersebut, proses motorik dapat berjalan lebih efektif dan mendukung pemulihan maupun peningkatan performa fisik.

Menurut Coker (2017) menegaskan bahwa desain latihan dan strategi instruksional merupakan inti dari efektivitas belajar gerak. Menurutnya, pengorganisasian latihan yang sistematis akan menentukan seberapa cepat dan efektif keterampilan motorik dapat diperoleh. Ia juga menyoroti pentingnya fokus perhatian dalam Media gerak, apakah harus diarahkan pada gerakan tubuh sendiri (*internal focus*) atau pada hasil gerakan (*external focus*). Pemilihan strategi instruksional ini sangat berpengaruh pada kualitas Media, terutama dalam mengurangi kesalahan motorik. Proses ini tidak hanya menghasilkan keterampilan motorik yang lebih baik, tetapi juga mendorong perkembangan kognitif, afektif, dan sosial peserta didik.



Gambar 2.1 Klasifikasi Gerak
Sumber Tarigan Herman (2019:25)

2.5 Teori Belajar Taksonomi Bloom

Belajar merupakan inti dari proses pendidikan. Setiap kegiatan pendidikan pada dasarnya diarahkan untuk mencapai perubahan perilaku yang lebih baik dalam ranah pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Oleh karena itu, diperlukan kerangka berpikir yang jelas mengenai bagaimana tujuan Media harus dirumuskan dan dicapai. Salah satu kerangka konseptual yang paling berpengaruh dalam dunia pendidikan adalah Taksonomi Bloom.

Taksonomi Bloom memberikan panduan kepada guru, dosen, maupun pendidik dalam menyusun tujuan Media berdasarkan tingkatan kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kerangka ini tidak hanya membantu dalam perencanaan Media, tetapi juga dalam penyusunan instrumen evaluasi serta pengembangan kurikulum.

Teori ini pertama kali diperkenalkan oleh Benjamin S. Bloom pada tahun 1956 bersama timnya. Mereka menyusun sebuah kerangka tujuan pendidikan yang sistematis dan terstruktur. Tujuan dari penyusunan taksonomi ini adalah untuk memberikan bahasa yang sama bagi para pendidik dalam merumuskan capaian belajar. Bloom membagi tujuan Media ke dalam tiga ranah utama, yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotorik. Bloom membagi tujuan Media dalam 3 tujuan, yaitu :

2.5.1 Ranah kognitif

Ranah kognitif merupakan ranah yang paling banyak mendapat perhatian. Bloom (1956) mengelompokkan kemampuan berpikir ke dalam enam tingkatan, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Tingkatan ini bersifat hierarkis, artinya kemampuan tingkat tinggi hanya dapat dicapai setelah menguasai kemampuan tingkat bawahnya. Dengan model ini, pendidik dapat menyusun soal, metode pemahaman, dan tujuan belajar dengan lebih terarah. Ranah kognitif merupakan ranah yang paling banyak mendapat perhatian. Bloom (1956) mengelompokkan kemampuan berpikir ke dalam enam tingkatan, yaitu:

- (a) *Knowledge* (Pengetahuan) – mengingat kembali informasi dasar.
- (b) *Comprehension* (Pemahaman) – memahami makna dari informasi.
- (c) *Application* (Penerapan) – menggunakan informasi dalam situasi baru.
- (d) *Analysis* (Analisis) – memecah informasi menjadi bagian-bagian.
- (d) *Synthesis* (Sintesis) – menggabungkan elemen menjadi satu kesatuan baru.
- (e) *Evaluation* (Evaluasi) – membuat penilaian berdasarkan kriteria tertentu.

2.5.2 Ranah afektif

Ranah afektif menekankan pada sikap, nilai, dan penghargaan terhadap suatu hal. Menurut Bloom (1956), ranah ini dibagi menjadi lima tingkatan, yaitu menerima, menanggapi, menilai, mengorganisasi, dan menginternalisasi nilai. Ranah afektif sering dianggap sulit diukur, namun sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik. Dalam konteks

pendidikan modern, ranah ini semakin ditekankan karena pendidikan tidak hanya mencetak individu cerdas secara intelektual, tetapi juga berkarakter dan beretika. Ranah afektif menekankan pada sikap, nilai, dan penghargaan terhadap suatu hal. Menurut Bloom (1956), ranah ini dibagi menjadi lima tingkatan, yaitu:

- (a) *Receiving* (Menerima) – kesediaan memperhatikan stimulus.
- (b) *Responding* (Menanggapi) – memberikan reaksi atau respon.
- (c) *Valuing* (Menilai) – menunjukkan keterikatan pada nilai tertentu.
- (d) *Organization* (Mengorganisasi) – menyusun nilai menjadi sistem.
- (e) *Characterization* (Menginternalisasi) – menjadikan nilai sebagai bagian dari kepribadian.

2.5.3 Ranah psikomotorik

Ranah Psikomotorik berkaitan dengan keterampilan gerak yang diperoleh melalui latihan. Bloom sendiri tidak menguraikan ranah ini secara detail, tetapi beberapa ahli setelahnya seperti Simpson, Dave, dan Harrow mengembangkannya. Ranah psikomotorik sangat relevan terutama pada mata pelajaran yang menekankan keterampilan fisik, seperti pendidikan jasmani, seni, maupun vokasi.

Taksonomi Bloom dalam Media sangat luas. Pertama, kerangka ini membantu guru merumuskan tujuan pemahaman secara jelas. Kedua, taksonomi ini menjadi pedoman dalam menyusun soal ujian berdasarkan level kognitif, sehingga penilaian lebih bervariasi dan tidak hanya menekankan hafalan. Ketiga, kerangka ini menjadi acuan dalam merancang kurikulum yang komprehensif. Keempat, taksonomi Bloom membantu menyeimbangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik agar pendidikan menghasilkan individu yang utuh.

Teori Bloom memiliki banyak kelebihan. Ia memberikan kerangka yang sistematis bagi pendidik, mudah dipahami dan diaplikasikan, serta fleksibel sehingga dapat diterapkan di berbagai mata pelajaran. Namun, teori ini juga memiliki keterbatasan. Hierarki yang kaku terkadang tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan. Selain itu, ranah afektif sulit diukur secara objektif, dan ranah psikomotorik dalam versi awal tidak dijelaskan secara rinci.

Teori Belajar Bloom memberikan sumbangan besar dalam dunia pendidikan. Dengan membagi tujuan Media ke dalam tiga ranah utama, pendidik memiliki acuan yang jelas dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi. Taksonomi Bloom tetap menjadi landasan penting dalam perancangan Media, penilaian, dan pengembangan kurikulum.

Kelebihan teori Bloom antara lain:

- (a) Memberikan kerangka yang sistematis bagi pendidik.
- (b) Mudah dipahami dan diaplikasikan.
- (c) Bersifat fleksibel sehingga dapat diterapkan di berbagai mata pelajaran.

Namun, teori ini juga memiliki keterbatasan:

- (a) Hierarki yang kaku terkadang tidak sesuai dengan kenyataan di lapangan.
- (b) Sulit mengukur ranah afektif secara objektif.
- (c) Ranah psikomotorik tidak dijelaskan secara rinci dalam versi awal.

2.6 Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Menurut Rifaldo, M. F (2025) “Prinsip-prinsip pendidikan adalah prinsip-prinsip yang harus diikuti, diterapkan, atau dihindari untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan. Prinsip-prinsip pelatihan memainkan peran penting dalam aspek fisiologis dan psikologis seorang atlet”. Dalam pernyataan ini menjelaskan bahwa prinsip latihan yang dimaksud adalah suatu bentuk upaya mempersiapkan dan meningkatkan hasil kinerja keterampilan (skill) keolahragaan seorang atlet serta mampu memperoleh program- program latihan atau proses latihan dengan baik. Menurut (Bompa 2013:153) prinsip latihan terdiri dari 10 prinsip, yaitu sebagai berikut

2.6.1 Prinsip Kesiapan

Prinsip ini materi dan dosis latihan harus di sesuaikan dengan usia atlet. Atlet yang belum dewasa lebih sedikit untuk mampu memanfaatkan latihan. Hal demikian karena terdapat perbedaan dalam kematangan, baik kematangan otot, power maupun psikologis.

2.6.2 Prinsip Individual

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Demikian juga dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan atlet dalam merespon beban latihan adalah keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

2.6.3 Prinsip Beban Berlebih

Prinsip ini menggambarkan bahwa beban latihan harus di berikan secara cukup berat, intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Apabila beban terlalu berat, akan mengakibatkan tubuh tidak mampu beradaptasi sedangkan apabila beban terlalu ringan tidak akan berpengaruh terhadap kualitas latihan atlet.

2.6.4 Prinsip Peningkatan

Ketika latihan, beban latihan harus bertambah secara bertahap dan kontinu. Prinsip ini harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan dan durasi latihan untuk setiap latihan.

2.6.5 Prinsip Kekhususan

Setiap atlet melakukan latihan pasti memiliki tujuan. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga. Berikut adalah pertimbangan dalam menerapkan prinsip kekhususan yaitu spesifikasi kebutuhan energi, spesifikasi bentuk dan model latihan, spesifikasi cirri gerak dan kelompok otot, dan waktu latihan.

2.6.6 Prinsip Variasi

Ketika melakukan latihan yang terus menerus, pastilah atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang di berikan monoton. Untuk

menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif.

2.6.7 Prinsip Pemanasan dan Pendinginan

Pemanasan adalah hal yang sangat penting dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik. Fungsi pemanasan adalah untuk mempersiapkan otot untuk berkontraksi dan mempermudah oksigen lepas dari hemoglobin dan menaikkan pemakaian volume oksigen. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan. Aktivitas pendinginan terjadi proses penurunan kondisi tubuh dari latihan yang berat menuju keadaan normal.

2.6.8 Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi tidak dapat diraih seperti membalikan telapak tangan. Untuk memperoleh prestasi harus melalui proses latihan dalam jangka waktu yang lama.

2.6.9 Prinsip Multilateral

Prinsip Multilateral mencakup keserasian semua organ dan sistem tubuh serta proses fisiologis dan psikisnya. Perkembangan fisik merupakan salah satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan keterampilan dapat dikuasai secara sempurna.

2.6.10 Prinsip Partisipasi Aktif Berlatih

Selama latihan seorang atlet harus di berikan informasi mengenai tujuan tujuan latihan dan efek-efek latihan yang dilakukannya. Selain itu seorang atlet senantiasa menjaga kesehatannya, cukup istirahat dan tidak melakukan hal-hal yang merugikan dirinya. Agar prestasi meningkat, latihan harus berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara universal.

Penelitian menunjukkan bahwa otot dapat mulai melemah atau tampak kendor (*flaccid*) hanya dalam waktu 48 jam setelah imobilisasi atau tidak digunakan. Proses ini dikenal sebagai atrofi otot akibat *disuse* (*disuse muscle atrophy*) yaitu hilangnya massa dan kekuatan otot akibat kurangnya aktivitas mekanik. Studi klasik oleh Appell (1990) menjelaskan bahwa penurunan kekuatan otot dapat dimulai dalam 1–2 hari pertama imobilisasi. Ketika otot tidak digunakan, sinyal

mekanik yang biasanya menjaga sintesis protein otot berhenti, menyebabkan ketidakseimbangan antara sintesis dan degradasi protein, sehingga protein otot cepat berkurang. Menurut Chambers et al. (2009) menunjukkan bahwa bahkan dua hari baring total cukup untuk menurunkan sensitivitas serat otot terhadap rangsangan saraf, menurunkan aktivitas mitokondria, dan meningkatkan stres oksidatif semua ini mempercepat kelemahan otot. Menurut Friedrich et al. (2015), efek *flaccid* ini bukan hanya disebabkan oleh hilangnya massa otot, tetapi juga oleh perubahan neuromuskular: sinaps neuromuskular kehilangan efisiensinya, menyebabkan hilangnya tonus otot spontan (resting tone).

Secara fisiologis, setelah sekitar 2×24 jam tanpa kontraksi, otot mulai kehilangan stimulasi mekanis dan neural yang diperlukan untuk mempertahankan struktur sarkomer. Akibatnya, otot terasa lemas, kendur, dan kurang responsif terhadap kontraksi. Kekenduran otot setelah 48 jam disebabkan oleh kombinasi dari, Penurunan sintesis protein otot, gangguan aktivitas saraf motoric, berkurangnya perfusi darah dan oksigenasi jaringan, penurunan aktivitas mitokondria dan peningkatan stres oksidatif.

Dengan kata lain, dua hari tidak bergerak cukup untuk memicu reaksi biologis yang menurunkan tonus dan kekuatan otot secara nyata, meskipun atrofi besar biasanya terjadi setelah periode lebih panjang (5–7 hari).

2.7 Komponen Kondisi Fisik

Menurut Sajoto (2004:10) kondisi fisik adalah salah satu syarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan prestasi. Kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki setiap atlet bila ingin meraih prestasi tinggi. Persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi yang tinggi. komponen kondisi fisik ada 10, yaitu:

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan sekelompok otot dalam menahan beban

secara maksimal. Jadi kekuatan otot adalah kemampuan kondisi fisik seseorang dalam menahan beban sewaktu bekerja secara maksimal.

2. Daya Tahan

Daya tahan merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau Latihan.

3. Daya Ledak

Daya ledak otot merupakan dapat didefinisikan sebagai suatu kemampuan dari sekelompok otot untuk menghasilkan kerja dalam waktu yang sangat cepat. merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya .

4. Kelentukan

Kelentukan merupakan kemampuan untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas.

5. Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak cepat dengan mengubah-ubah arahnya.

6. Koordinasi

Koordinasi merupakan kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa mengeluarkan energi berlebihan.

7. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sikap atau posisi tubuh dalam keadaan diam atau bergerak.

8. Ketepatan

Ketepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke sesuatu sasaran sesuai dengan tujuan.

9. Reaksi

Reaksi merupakan kemampuan seseorang merespon suatu signal (stimulus) dengan kecepatan yang tinggi .

Setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda, maka

dalam kegiatan pembinaan sangat tergantung pada komponen mana yang dominan untuk cabang olahraga tersebut. Khusus pada pelaksanaan tendangan lurus dalam ilmu bela diri pencak silat terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang diperlukan diantaranya adalah kecepatan, daya tahan, daya ledak, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi.

2.8 Pencak Silat

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar bela diri yang terikat pada peraturan. Silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Pengurus Besar IPSI pada tahun 1975 mendefinisikan pencak silat sebagai hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi kemandiriannya dan integritasnya manunggal terhadap lingkungan atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Menurut Kriswanto (2015:14) Pencak silat merupakan salah satu hasil masyarakat Indonesia dan termasuk budaya masyarakat rumpun Melayu. Masyarakat rumpun Melayu pada dasarnya adalah masyarakat agraris dan masyarakat paguyuban, maka budaya yang melandasi ataupun yang dihasilkan adalah budaya paguyuban. Budaya paguyuban adalah budaya kegotong royongan, kekeluargaan, kekerabatan, kebersamaan kesetiakawanan, kerukunan, dan toleransi sosial. Pencak silat salah satu jenis bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang telah menjadi kebudayaan nasional, yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari serangan lawan guna untuk menjaga keamanan dirinya. Pencak silat terlahir dari naluri manusia yang cenderung ingin mempertahankan diri dari berbagai ancaman yang berasal dari lingkungannya, maka dapat diartikan pencak silat mulai ada sejak adanya manusia itu sendiri. Pencak silat merupakan teknik bela diri yang mengajarkan pendidikan mental sepiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang seutuhnya sehingga para pesilat menjadi seorang yang dapat bermanfaat untuk orang banyak sehingga dapat menjadi pemimpin dilingkungannya (Tofikin, 2021:2).

Perkembangan pencak silat adalah satu rumpun dengan kebudayaan melayu. Di Indonesia terdapat lebih dari 800 perguruan pencak silat yang terdapat di beberapa daerah sesuai dengan adat istiadat setempat (Agung Nugroho, 2001: 4). Dengan ini dapat di artikan bahwa pencak silat, suatu hasil budaya yang bertujuan untuk membela, mempertahankan diri dalam berbagai ancaman-ancaman fisik di lingkungan atau alam sekitar dan mengandung nilai-nilai spiritual yang meningkatkan ketekunan dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Agung Nugroho (2008:24) Pencak silat adalah sistem bela diri yang mempunyai empat nilai sebagai satu kesatuan, yakni nilai etis, teknik, estetis, dan atletis. Nilai-nilai tersebut selain merupakan nilai-nilai pencak silat juga merupakan corak khas dan keistimewaan pencak silat yang bersumber dari budaya masyarakat rumpun melayu. pencak silat dapat di artikan sebagai ilmu bela diri untuk melindungi dan mempertahankan diri tanpa harus menggunakan senjata.

Prinsip dasar pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki oleh pesilat, ini yang akan menentukan kualitas seorang pesilat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat. Selain itu jelas ditegaskan bahwa nilai menyerang merupakan hal yang wajib dimiliki oleh pesilat. Menurut Kriswanto (2015:13) Pencak Silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Pencak Silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada

akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Kriswanto dalam (Saputra, 2020) ada 4 aspek pada pencak silat sebagai berikut:

1. Mental spiritual

Unsur ini mencakup perilaku dan sifat-sifat kesetiaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, moralitas yang luhur, persaudaraan, kebangsaan, dan keteguhan dalam menegakkan integritas.

2. Seni

7 Pada aspek ini pencak silat merupakan tradisi yang diekspresikan melalui gerakan dan norma ritme. Akibatnya, ketika suatu taktik diubah, fokusnya adalah pada keselarasan dan keseimbangan antara tubuh, perasaan dan ritme.

3. Bela diri

Komponen bela diri pencak silat terdiri dari menjaga sikap tanggap, kesatria, selalu melatih ilmu bela diri dengan baik, dan menjauhi sikap dan tindakan angkuh.

4. Olahraga

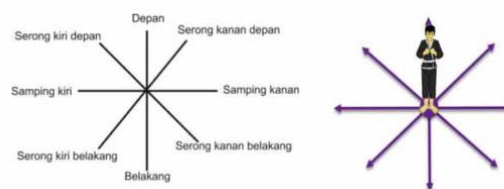
Aspek olahraga ini terdiri dari pola pikir dan atribut karakter yang menjamin kesejahteraan mental dan fisik serta kapasitas untuk berhasil dalam olahraga, termasuk kinerja dan daya saing. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah seni bela diri yang berasal dari Indonesia sebagai warisan nenek moyang bangsa yang mengupayakan kerukunan guna meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa serta mempunyai 4 aspek yaitu aspek mental spiritual, seni, bela diri dan olahraga.

Didapatnya kualitas dalam suatu gerakan menyerang dan bertahan diperoleh dari suatu latihan yang intensif. Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik seperti meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, dan kualita psikis. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran)

berolahraga menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah alat dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Gerak dasar pencak silat adalah gerak yang mendasari pesilat setelah menguasai sikap dasar untuk melakukan gerak dinamis yaitu arah delapan penjuru mata angin, langkah, dan pola langkah. Gerak dasar merupakan modal pesilat untuk melakukan penyerangan ataupun pembelaan. Untuk menguasai gerak dasar tersebut, diperlukan pemahaman tentang 8 arah delapan penjuru mata angin, cara melangkah. Arah 8 penjuru mata angin dan cara melangkah terkait dengan penempatan posisi kaki dan upaya mengelak atau menyerang lawan. Dengan penguasaan 8 penjuru mata angin dan cara melangkah akan mempermudah dalam menghadapi lawan.

Januarno (1989: 69) membagi arah 8 penjuru mata angin dengan hitungan sebagai berikut: hitungan 1 arah belakang, hitungan 2 arah serong kiri belakang, hitungan 3 arah samping kiri, hitungan 4 arah serong kiri depan, hitungan 5 arah ke depan, hitungan 6 arah serong kanan depan, hitungan 7 arah samping kanan, hitungan 8 arah serong kanan belakang.



Gambar 2.2 8 Arah Mata Angin
Sumber Januarno (1989: 69)

Pencak silat tidak hanya dipandang sebagai keterampilan bela diri, tetapi juga sebagai jalan hidup yang mengajarkan keseimbangan antara jasmani, rohani, dan lingkungan. Filosofinya berakar pada budaya Nusantara yang menekankan keselarasan antara manusia, alam, dan Sang Pencipta. Beberapa inti filosofi pencak silat antara lain:

1. Keselarasan Gerakan

Keselaran gerakan silat menekankan keseimbangan tubuh dan pikiran, selaras dengan alam sekitar.

2. Kearifan lokal

Kearifan lokal setiap aliran silat mencerminkan budaya, adat, dan nilai daerah asalnya.

3. Pembentukan watak

Pembentukan watak silat tidak hanya melatih fisik, tetapi juga membangun mental, keberanian, dan tanggung jawab.

4. Harmoni

Harmoni tujuan utama bukan mencari permusuhan, melainkan menjaga kedamaian.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa pencak silat adalah seni bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang dari turun temurun yang merupakan salah satu bagian dari budaya bangsa Indonesia yang mengandung berbagai unsur-unsur seperti bela diri, olahraga, seni dan spiritual yang di dalamnya terkandung nilai-nilai adat istiadat, dan norma yang terus di ajarkan sebagai unsur utama dalam ke ilmuannya.

2.9 Tendangan Lurus

Tendangan lurus merupakan salah satu teknik dasar dalam seni beladiri yang mempunyai peran penting baik dalam aspek penyerangan maupun pertandingan. Dalam pencak silat, teknik ini dikenal sebagai tendangan depan, yaitu gerakan menendang ke arah sasaran dengan kaki yang diangkat ke depan. Menurut Lubis (2013), tendangan lurus adalah bentuk serangan langsung yang dilakukan

dengan meluruskan tungkai ke depan, menggunakan telapak kaki atau bagian tumit sebagai alat penyerang. Teknik ini dianggap sebagai fondasi keterampilan gerak dalam pencak silat karena sifatnya yang sederhana namun sangat efektif.

Menurut Lubis (2013), tendangan lurus adalah serangan langsung ke arah lawan dengan meluruskan tungkai ke depan. Teknik ini dianggap fundamental karena menjadi dasar penguasaan berbagai variasi tendangan yang lebih kompleks. Tendangan lurus ditentukan oleh kombinasi kekuatan otot tungkai, fleksibilitas pinggul, serta keseimbangan tubuh. Gerakan dimulai dengan mengangkat lutut setinggi mungkin, kemudian meluruskan tungkai secara eksplosif ke arah sasaran, dan segera menariknya kembali untuk menghindari tangkapan lawan.

Tendangan lurus dilakukan, kaki lurus ke depan dan perkenaan pada jari-jari kaki bagian dalam serta badan menghadap ke depan. Dalam menghadapi lawan, gaya tendangan ini cukup efektif Kriswanto, 2015 dalam (Kiki et al., 2021). Tendangan lurus mempunyai sifat yang menusuk seperti ujung tombak. Tendangan lurus dapat dilakukan dengan kaki bagian kanan maupun kiri sesuai dengan kemampuan kaki atlet yang terkuat. Menurut (Sari, 2019) Tendangan lurus adalah serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai ke depan dengan posisi badan atau tubuh menghadap ke depan dan dengan perkenaan kaki pada jari-jari kaki dengan sasaran ulu hati. Menurut Mukholid & Harromaini dalam (Saputra, 2020) Tendangan lurus adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasan ke arah depan dan posisi badan menghadap ke depan, dengan perkenaan tendangan pada pangkal jari-jari kaki bagian dalam. Tendangan lurus dilakukan pada ulu hati, 10 yang harus dilakukan pada kuda yang kuat dan kokoh. Jenis tendangan ini sangat cocok untuk pertandingan atau pertarungan jarak jauh. Kelemahan dalam tendangan ini jika gerakan balikan tidak cepat maka kaki yang digunakan untuk melakukan tendangan lurus ini akan mudah ditangkap oleh lawan.

Tendangan lurus merupakan salah satu tendangan mematikan untuk melumpuhkan lawan. Dalam pertandingan pencak silat modern, tendangan lurus

sering menjadi teknik andalan untuk mengumpulkan poin. Dengan teknik ini, pesilat dapat menyerang lawan secara efektif tanpa harus terlalu dekat. Tendangan lurus sering digunakan meraih poin pada saat berhadapan. Untuk melakukan tendangan lurus yang baik diperlukan adanya unsur kondisi fisik yang dibutuhkan dalam melakukan gerakan tersebut guna menunjang pelaksanaan gerakan dengan baik dan benar. Tendangan lurus yang akurat dan kuat akan sulit diantisipasi, terutama jika dilakukan dengan kecepatan tinggi.

2.9.1 Teknik-teknik tendangan lurus adalah sebagai berikut:

1) Sikap awal



Berdiri dengan sikap kuda-kuda yang kokoh, umumnya kuda-kuda kiri depan (kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang) atau menyesuaikan posisi tubuh menghadap lawan.

2) Gerakan Tendangan



Angkat lutut kaki belakang (kanan) setinggi paha

3) Perkenaan (Impact)



Tendangkan kaki ke depan lurus, hentakkan telapak kaki sejajar dengan bahu. Pastikan pergelangan kaki dikunci lurus dan ujung kaki mengarah ke sasaran dan bagian kaki yang mengenai lawan adalah pangkal jari-jari kaki atau ujung kaki.

4) Gerakan Akhir



Setelah mengenai sasaran, segera tarik kembali kaki ke posisi semula (kuda-kuda) agar tidak mudah ditangkap lawan, dan Kembali ke posisi awal.

Gambar 2.3 Rangkaian Tendangan Lurus
Sumber (Juli Candra)

2.9.2 Tendangan fungsi yang strategis dalam konteks bela diri maupun pertandingan. Beberapa fungsi utama antara lain:

- 1) Sebagai serangan langsung, tendangan lurus dapat diarahkan ke

bagian tubuh lawan seperti perut, dada, atau bahkan wajah dalam cabang tertentu.

- 2) Sebagai alat menjaga jarak, dengan melancarkan tendangan lurus, pesilat dapat mengendalikan jarak sehingga lawan sulit mendekat.
- 3) Sebagai teknik defensive, tendangan ini juga dapat digunakan untuk menghentikan pergerakan lawan yang mencoba maju.
- 4) Sebagai pengalih perhatian. Tendangan lurus kadang digunakan sebagai serangan awal untuk membuka peluang teknik lainnya.

Tendangan lurus adalah salah satu teknik dasar yang paling penting dalam pencak silat maupun cabang bela diri lainnya. Menurut Lubis (2013), teknik ini tidak hanya berfungsi sebagai serangan, tetapi juga sebagai alat pertahanan, pengendali jarak, serta pembuka strategi serangan lain. Dari perspektif ilmu olahraga, tendangan lurus melibatkan aspek biomekanika, kekuatan otot, kecepatan, keseimbangan, serta mentalitas atlet.

2.10 Kategori Umur

Kategori umur ini disusun untuk melindungi atlet dari risiko cedera sekaligus memastikan bahwa perkembangan teknik, fisik, dan mental berjalan sesuai tahapannya. Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa sistem kategori umur memberi kontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi dan regenerasi atlet, terutama dalam mendukung pembibitan pesilat di level nasional dan internasional (Syukrina et al, 2023). Pada hal ini Tapak Suci Bandar Jaya mengambil sampel pada kategori usia dini.

2.10.1 Kategori Usia Dini (8-11 Tahun)

Ini adalah fase awal bagi anak-anak untuk berinteraksi dengan dunia pencak silat.

- 1) Tujuan utama, pengenalan dan pembentukan karakter dasar. Pada usia ini, fokus utama bukan pada kompetisi yang ketat, melainkan pada pembentukan mental, disiplin, dan etika. Anak-anak diajarkan gerakan-gerakan dasar, seperti sikap kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan, dengan penekanan pada keselamatan.
- 2) Tujuan kompetisi, jika ada pertandingan biasanya lebih bersifat

festival atau ajang unjuk kebolehan. Nilai yang diberikan lebih fokus pada keserasian gerakan, keberanian, dan penguasaan teknik dasar, bukan pada jatuhan atau serangan yang keras.

2.10.2 Kategori Pra-Remaja (11-14 Tahun)

Setelah melewati fase dasar, para pesilat muda mulai masuk ke tahap yang lebih serius.

- 1) Tujuan utama, peningkatan teknik dan taktik. Pada tahap ini, pesilat mulai belajar variasi jurus dan teknik yang lebih kompleks. Pelatih mulai memperkenalkan taktik pertandingan yang lebih matang, serta strategi untuk membaca gerakan lawan.
- 2) Tujuan kompetisi, pertandingan di tingkat ini menjadi lebih kompetitif. Nilai diberikan tidak hanya pada teknik, tetapi juga pada strategi dan ketahanan fisik. Meskipun demikian, peraturan masih sangat ketat untuk melindungi keselamatan pesilat.

2.10.3 Kategori Remaja (14-17 Tahun)

Ini adalah masa transisi di mana pesilat berada di puncak perkembangan fisik dan mental mereka.

- 1) Tujuan utama: Penguatan mental, fisik, dan taktik. Pesilat remaja sudah mampu melakukan gerakan-gerakan yang lebih dinamis, cepat, dan bertenaga. Mereka dilatih untuk mengendalikan emosi dan berpikir strategis di tengah tekanan pertandingan.
- 2) Tujuan kompetisi, kompetisi di kategori ini sangat intens. Teknik kuncian, bantingan, dan serangan yang lebih bervariasi diperbolehkan sesuai dengan peraturan. Banyak kejuaraan nasional diselenggarakan untuk kategori ini sebagai ajang seleksi menuju jenjang dewasa.

2.10.4 Kategori Dewasa (17-35 Tahun)

Ini adalah kategori tertinggi dan paling prestisius dalam pencak silat.

- 1) Tujuan utama, menjadi atlet profesional. Para pesilat di kategori ini adalah atlet matang yang telah menguasai teknik, taktik, dan mental dengan sempurna. Mereka berkompetisi untuk meraih prestasi tertinggi di tingkat nasional maupun internasional.

- 2) Tujuan kompetisi, aturan pertandingan sangat ketat dan menguji seluruh kemampuan pesilat. Kategori dewasa menjadi tolak ukur prestasi pencak silat suatu negara, dan para pemenangnya sering kali menjadi idola di kalangan pesilat muda.

2.10.5 Kategori Master (Senior)

Kategori ini ditujukan bagi pesilat yang usianya sudah melebihi kategori dewasa, namun masih aktif dan berdedikasi tinggi. Meskipun pengelompokan usia bisa sedikit berbeda di setiap ajang, pada umumnya dibagi menjadi:

- 1) Master-I (35-45 tahun): Pesilat yang masih memiliki kondisi fisik yang sangat baik dan pengalaman bertanding yang luar biasa.
- 2) Master-II (45 tahun ke atas): Pesilat senior yang mewariskan pengalaman dan kebijaksanaan mereka.

Tujuan utama dari kategori ini adalah, menunjukkan bahwa pencak silat adalah olahraga yang bisa ditekuni seumur hidup, memberi panggung bagi para pesilat senior untuk tetap berkarya dan menginspirasi generasi muda. Dengan pembagian yang terstruktur ini, pencak silat memastikan bahwa setiap pesilat dapat berkembang secara bertahap, sesuai dengan kapasitas fisik dan mental mereka, sambil menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan keselamatan.

2.11 Media Audio Visual

Media memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses belajar mengajar. Media bukan hanya sekadar alat bantu, tetapi juga sarana strategis untuk meningkatkan efektivitas penyampaian materi dan memperkaya pengalaman belajar peserta didik. Salah satu bentuk media yang menonjol dalam era modern adalah media Audio Visualisasi, yakni media yang menghadirkan informasi melalui bentuk Audio Visual seperti gambar, grafik, diagram, animasi, maupun video. Audio Visual dianggap mampu menjembatani keterbatasan kata-kata dalam menjelaskan suatu konsep, terutama ketika konsep tersebut bersifat abstrak dan sulit dipahami hanya melalui penjelasan verbal.



Gambar 2.4 Vidio Media

Sumber (Peneliti)

Media Audio Visual telah menjadi perhatian para ahli pendidikan sejak lama. Para pendidik menyadari bahwa manusia lebih cepat menangkap informasi yang diAudio Visualisasikan dibandingkan hanya mendengarkan penjelasan secara lisan. Otak manusia, menurut riset dalam psikologi kognitif, lebih mudah memproses informasi Audio Visual karena 70% reseptor sensorik kita terletak pada mata. Fakta ini menjadikan media Audio Visual sebagai salah satu strategi paling efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa.



Gambar 2.5 Media Proyektor

Sumber (Peneliti)

Menurut Heinich (2002), termasuk media Audio Visualisasi adalah segala bentuk saluran yang digunakan untuk menyalurkan pesan dan informasi dari sumber kepada penerima sehingga mampu merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan minat siswa dalam proses belajar. Media Audio Visualisasi bukan hanya berfungsi sebagai ilustrasi, melainkan juga sebagai alat komunikasi yang menghubungkan gagasan abstrak dengan pengalaman nyata. Dengan demikian,

siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu melihat representasi konkret dari konsep yang diajarkan.

Audio Visual dalam Media juga berhubungan erat dengan teori belajar kognitif. Mayer (2009) menjelaskan bahwa manusia memiliki dua saluran utama dalam memproses informasi, yaitu saluran verbal dan saluran Audio Visual. Proses Media akan lebih efektif apabila kedua saluran ini digunakan secara bersamaan melalui prinsip multimedia learning. Dengan kata lain, penyajian informasi melalui teks dan Audio Visualisasi akan meningkatkan pemahaman karena siswa tidak hanya mendengar, tetapi juga melihat representasi materi.

Media Audio Visual dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, mulai dari gambar statis seperti foto, diagram, peta konsep, hingga media dinamis seperti animasi dan video interaktif. Setiap bentuk Audio Visualisasi memiliki keunggulan tersendiri. Media Audio Visual memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi belajar. Siswa cenderung lebih tertarik pada materi yang disajikan dalam bentuk Audio Visual dibandingkan hanya berupa teks panjang. Audio Visual mampu menarik perhatian, menimbulkan rasa ingin tahu, dan mendorong siswa untuk lebih aktif dalam mengikuti Media. Aspek motivasional ini sangat penting karena motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan belajar.

Dalam konteks kurikulum modern, media Audio Visual juga sangat relevan dengan pendekatan Media berbasis kompetensi. Kompetensi tidak hanya diukur dari seberapa banyak siswa mengingat informasi, tetapi juga dari seberapa jauh siswa mampu memahami, menerapkan, menganalisis, dan bahkan menciptakan sesuatu dari apa yang dipelajari. Dengan bantuan Audio Visual, siswa dapat menghubungkan konsep-konsep abstrak dengan aplikasi nyata sehingga proses internalisasi kompetensi menjadi lebih efektif.

Perkembangan teknologi digital semakin memperkaya bentuk media Audio Visual. Saat ini, pendidik dapat menggunakan aplikasi desain grafis, perangkat

lunak animasi, hingga teknologi realitas virtual dan augmented reality untuk menciptakan pengalaman belajar yang lebih imersif. Hal ini menandai pergeseran besar dalam dunia pendidikan, di mana media Audio Visual tidak lagi terbatas pada papan tulis dan gambar cetak, tetapi berkembang menjadi pengalaman interaktif yang dapat melibatkan indera penglihatan dan pendengaran sekaligus.

Media Audio Visual didalam penggunaannya di dalam penerapannya juga memiliki tantangan. Pertama, tidak semua guru memiliki kemampuan teknis yang memadai untuk membuat atau mengoperasikan media Audio Visual yang kompleks. Kedua, keterbatasan fasilitas di sekolah, terutama di daerah, masih menjadi kendala. Ketiga, penggunaan media Audio Visual harus dirancang secara tepat agar tidak menimbulkan kebingungan atau distraksi. Sebagai contoh, penggunaan animasi yang berlebihan justru dapat mengalihkan perhatian siswa dari inti materi. Oleh karena itu, pemilihan dan penerapan media Audio Visualisasi harus selalu mempertimbangkan kesesuaian dengan tujuan Media, karakteristik materi, dan kondisi peserta didik.

Dari sisi evaluasi, media Audio Visualisasi juga berpengaruh terhadap cara siswa menunjukkan pemahamannya. Misalnya, siswa dapat diminta untuk membuat diagram alir atau peta konsep sebagai bentuk penilaian. Hal ini tidak hanya mengukur pemahaman verbal, tetapi juga kemampuan siswa dalam mengorganisasikan pengetahuan secara Audio Visual. Evaluasi semacam ini sejalan dengan tuntutan Media abad ke-21 yang menekankan keterampilan berpikir kritis, kreatif, kolaboratif, dan komunikatif.

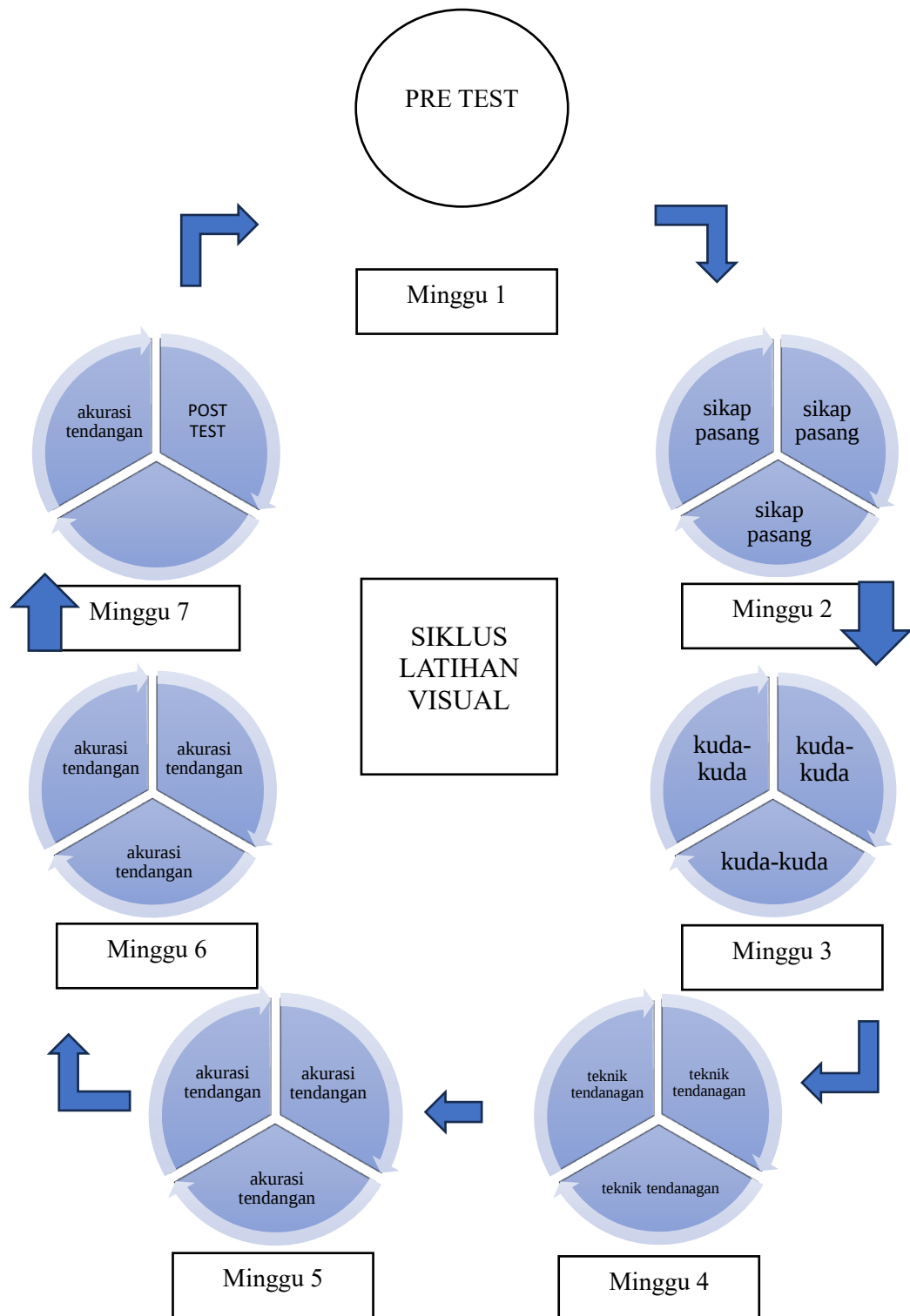
Media Audio Visual berperan sebagai jembatan antara dunia abstrak dan nyata. Ia membantu siswa melihat, merasakan, dan memahami konsep secara lebih jelas. Dengan demikian, media Audio Visualisasi bukan hanya sekadar alat bantu, melainkan bagian integral dari strategi pembelajaran yang efektif. Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi semakin mempertegas

pentingnya Audio Visualisasi dalam pendidikan, dan pendidik dituntut untuk terus mengembangkan keterampilan dalam menggunakannya.

Media Audio Visual dengan ini tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran modern. Media Audio Visual memperkaya pengalaman belajar, meningkatkan motivasi, memperdalam pemahaman, dan memperkuat hasil belajar. Maka, pendidik masa kini dan masa depan perlu menjadikan media Audio Visualisasi sebagai salah satu komponen utama dalam merancang dan melaksanakan Media yang inovatif dan bermakna.

2.12 Skenario Kepelatihan

Penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penerapan metode kepelatihan terhadap peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta. Dengan adanya siklus Latihan ini bisa membagikan program Latihan dalam periode waktu tertentu yang disusun secara sistematis dan terencana dengan tujuan untuk mencapai peningkatan performa secara bertahap dan optimal. Dengan adanya siklus kepelatihan, pelatih dapat memastikan bahwa setiap latihan yang diberikan memiliki tujuan jelas, terukur, dan dapat mendukung peningkatan kemampuan fisik, teknik, taktik, maupun mental peserta. Pada akhirnya, siklus ini berfungsi sebagai pedoman sistematis untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal sekaligus meminimalisasi risiko cedera akibat latihan yang tidak terstruktur.



Gambar 2.6 Skenario Kepelatihan
Sumber : Tarigan (2019)

2.13 Penelitian Yang Relevan

- 1) Sul kifli Sewang, Rachmat Hidayat, Rasyidah Jalil, A. Heri Riswanto (2025)
 Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan rendahnya kemampuan teknik tendangan depan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTsN Kota Palopo. Kendala utama berupa keterbatasan waktu pelatih dan ketergantungan pada metode pembelajaran konvensional yang kurang efektif dalam menyampaikan visualisasi gerakan yang benar. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap peningkatan kemampuan teknik tendangan depan pencak silat. Metode yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan tendangan depan dengan 10 indikator penilaian teknis. Data dikumpulkan melalui tes praktik sebelum dan setelah perlakuan berupa pemutaran video tutorial teknik tendangan depan. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dari 4.50 (pretest) menjadi 7.70 (posttest). Uji paired sample t-test menghasilkan nilai signifikansi (p) $0.000 < 0.05$, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan sebelum dan setelah perlakuan. Simpulan penelitian membuktikan bahwa media audiovisual efektif dalam meningkatkan penguasaan teknik tendangan depan pencak silat.
- 2) Ali Budiman (2021) ” Implementasi Media Audio Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat “ Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak dari implementasi media audio Audio Visual terhadap hasil tendangan t pada pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian Audio Visual 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 Audio Visual berpengaruh pada hasil gerak dasar tendangan T pada pencak silat.

- 3) Alfi Maisatul Mukaromah & I Ketut Semarayasa (2024) “Metode Media Berbantuan Video Tutorial untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Teknik Dasar Pencak Silat Tendangan Lurus” Pencak silat tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai disiplin, keberanian, dan ketahanan diri. Namun, kenyataannya, banyak siswa mengalami kesulitan dalam mempelajari teknik dasar pencak silat, khususnya tendangan lurus. Kesulitan ini sering disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap gerakan yang benar, minimnya waktu praktik yang efektif, dan kurangnya alat bantu belajar yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus pada peserta didik melalui implementasi metode Media part and whole berbantuan video tutorial. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang di laksanakan dalam dua siklus, terdiri dari rencana tindakan, pelaksanaan tindakan, Observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini yaitu peserta didik kelas X yang berjumlah 26 peserta didik yang terdiri dari 12 orang putra dan 14 orang putri. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data hasil utama penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar dalam materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus meningkat, melalui implementasi metode Media part and whole berbantuan video tutorial untuk meningkatkan hasil belajar PJOK materi teknik dasar pencak silat tendangan lurus. Implikasi penelitian ini adalah penggunaan video tutorial sebagai media Media dapat menjadi alternatif yang efektif dan inovatif dalam mengatasi kendala-kendala yang dihadapi dalam Media tradisional, seperti keterbatasan waktu dan sumber daya pengajaran

2.14 Kerangka Berfikir

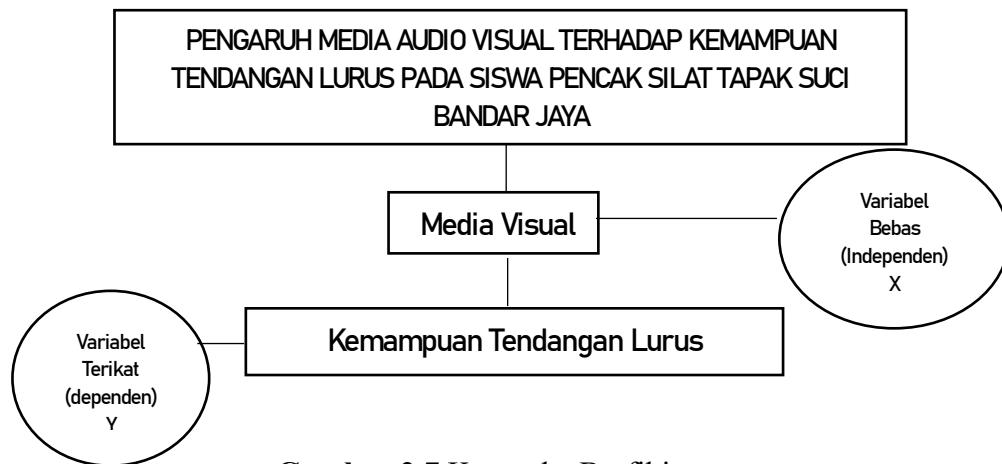
Pencak silat pada dasarnya bertujuan mengembangkan kemampuan fisik, keterampilan teknik, serta sikap mental siswa. Salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh setiap pesilat adalah tendangan lurus, karena gerakan ini menjadi dasar dalam serangan maupun pertahanan. Namun, dalam praktiknya banyak siswa mengalami kesulitan dalam melakukan tendangan lurus dengan benar, baik dari segi koordinasi, kekuatan, maupun ketepatan arah tendangan. Hal ini sering terjadi karena metode Media yang digunakan masih dominan instruksi verbal dan demonstrasi langsung dari pelatih.

Seiring dengan perkembangan teknologi pendidikan, muncul berbagai inovasi Media yang dapat mendukung proses latihan pencak silat. Salah satu model Media yang dinilai efektif adalah penggunaan media Audio Visual. Media Audio Visual berupa gambar, animasi, maupun video instruksional mampu menyajikan gerakan tendangan lurus secara detail, mulai dari posisi awal, ayunan kaki, titik kontak, hingga gerakan akhir. Melalui tayangan berulang, siswa dapat lebih mudah memahami pola gerakan, membandingkan dengan gerakan mereka sendiri, serta melakukan koreksi mandiri.

Penggunaan media Audio Visual juga dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Ketika siswa melihat tayangan teknik tendangan yang menarik, mereka terdorong untuk menirukan dan memperbaiki kualitas gerakan. Selain itu, media Audio Visual memberi kesempatan siswa untuk belajar mandiri di luar sesi latihan formal, misalnya dengan menonton ulang video tendangan lurus di rumah. Dengan cara ini, intensitas latihan meningkat tanpa bergantung sepenuhnya pada jadwal latihan tatap muka. Berdasarkan uraian tersebut, maka secara konseptual dapat dijelaskan bahwa:

- (a) Variabel bebas (X) : Model Media media Audio Visual.
- (b) Variabel terikat (Y): Kemampuan tendangan lurus pada siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.

- (c) Hubungan logis: Semakin optimal penerapan model Media media Audio Visual, maka semakin meningkat kemampuan tendangan lurus siswa baik dari aspek teknik, akurasi, kekuatan.



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir

2.15 Hipotesis

Menurut Jonathan Sarwono (2017 : 13) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah yang sedang di teliti. Berdasarkan kajian di atas maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut:

- H1 : Ada pengaruh yang signifikan Media Audio Visual terhadap terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya.
- H0 : Tidak ada pengaruh yang yang signifikan Media Audio Visual terhadap terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya
- H2 : Ada pengaruh yang yang signifikan dari kelompok Kontrol terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya
- H0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan dari kelompok Kontrol terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya
- H3 : Ada perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan Audio Visual dengan

kelompok Kontrol.

H0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan dari kelompok latihan Audio Visual dengan kelompok Kontrol.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 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 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.

Hakekat penelitian Audio Visual (experimental research) adalah meneliti pengaruh perlakuan terhadap perilaku yang timbul sebagai akibat perlakuan (Alsa, 2004). Penelitian Audio Visual merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. metode Audio Visual adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono 2010:72).

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli tersebut, dapat dipahami bahwa penelitian Audio Visual merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu treatment atau perlakuan terhadap subjek penelitian. Jadi penelitian Audio Visual dalam pendidikan adalah kegiatan penelitian yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan/ tindakan/treatment pendidikan terhadap tingkah laku atlet atau menguji hipotesis tentang ada tidaknya pengaruh tindakan itu jika dibandingkan dengan tindakan lain. Dalam

metode Audio Visual harus ada faktor yang diuji cobakan, dalam hal ini faktor yang dicobakan model Media Audio Visual untuk diketahui pengaruhnya terhadap kemampuan tendangan lurus pada siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya. Untuk mengetahui pengaruh model media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus digunakan instrumen penelitian berupa tes keterampilan tendangan lurus yang menilai akurasi, kekuatan, dan kecepatan.

3.2 Jenis Penelitian

Berdasarkan metode penelitian tersebut peneliti menggunakan metode Audio Visual. Menurut Arikunto (2014:9) menyatakan bahwa “Audio Visual adalah suatu cara untuk mencari sebab–akibat (hubungan klausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan”, oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor lain yang mengganggu. Selanjutnya menurut Arikunto (2014:124) menyatakan bahwa “didalam desain penelitian Audio Visual observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum Audio Visual dan sesudah Audio Visual”. Observasi sebelum Audio Visual disebut *Pre-Test*, dan observasi sesudah Audio Visual disebut *post- test*. Dalam hal ini faktor yang di uji cobakan yaitu Media Audio Visual untuk diketahui pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus pada siswa klub pencak silat tapak suci bandar jaya. Untuk mengetahui pengaruh Media Audio Visual terhadap peningkatan kemampuan tendangan lurus pada siswa klub pencak silat tapak suci bandar jaya,gunakan instrumen penelitian berupa tes kemampuan tendangan lurus.

3.3 Populasi dan Sampel Penelelitian

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Menurut Arikunto (2002: 106) populasi adalah keseluruhan dari subyek

penelitian.dari pengertian populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya sebanyak 30 siswa.

3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mewakili dari populasi tersebut untuk diteliti.pengambilan sampel harus benar – benar representatif dan mewakili. Menurut Arikunto (2002: 108) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Apabila subyeknya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua, sebaliknya jika subyeknya lebih dari 100 dapat di ambil antara 10 – 15% atau 20 – 25%. Berdasarkan pendapat diatas maka penulis mengambil sampel yaitu 30 siswa pencak silat Tapak Suci Bandarjaya, yang dibagi 2 kelompok 15 siswa Audio Visual dan 15 siswa Kontrol.

3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

3.4.1 Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di Gedung Dakwah Muhammadiyah jln.Merdeka No.05, Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah, Lampung.

3.4.2 Waktu

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.

Tabel 3.1 Waktu Pelatihan

Audio Visual		
Hari	Jam Latihan	Tempat
Selasa	15.30 WIB	Gedung Dakwah Muhammadiyah
Kamis	15.30 WIB	
Sabtu	15.30 WIB	

Kontrol		
Hari	Jam Latihan	Tempat
Senin	15.30 WIB	Gedung Dakwah Muhammadiyah
Rabu	15.30 WIB	
Jumat	15.30 WIB	

3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan himpunan beberapa gejala yang berfungsi sama dalam suatu masalah. Menurut Arikunto (2002:99) variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu : variabel bebas dan variabel terikat.

3.5.1 Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilai nya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X_1) dan adapun variabel bebas dalam penelitian ini yaitu model Media Audio Visual (X_1).

3.5.2 Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya dan dilambangkan dengan (Y). Dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan lurus.

3.6 Definisi Operasional Variabel

Pengertian operasional menurut Jogiyanto (2004:62) adalah pengertian yang disusun berdasarkan tugas-tugas yang harus diselesaikan agar objek yang dinyatakan itu terjadi. Definisi operasional dan variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.5.1 Mengukur kemampuan tendangan lurus

atlet melakukan tendangan lurus ke target selama 15 detik.

3.6.2 Model penerapan yang menggunakan media berbasis Audio Visual (gambar, animasi, atau video) untuk membantu siswa memahami gerakan teknik dasar pencak silat, tendangan lurus.

- (a) Penyajian materi dalam bentuk video teknik tendangan lurus.
- (b) Penayangan ulang gerakan untuk mempermudah pengamatan.
- (c) Latihan meniru gerakan sesuai tayangan media Audio Visual.
- (d) Analisis gerakan melalui diskusi setelah menonton.

3.6.3 Model Media yang digunakan kelompok kontrol untuk membantu siswa memahami gerakan teknik dasar pencak silat, tendangan lurus.

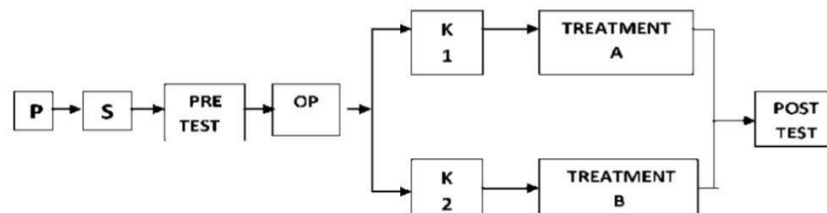
- (a) Pelatih meragakan gerakan, dan siswa mengikutinya.

3.6.4 Kemampuan siswa dalam melakukan tendangan lurus sesuai dengan teknik pencak silat Tapak Suci Bandar Jaya

- (a) Siswa melakukan tendangan lurus dengan sasaran bergerak
- (b) Siswa melakukan tendangan lurus dengan sasaran diam

3.7 Desain Penelitian

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 3.8 Desain Penelitian

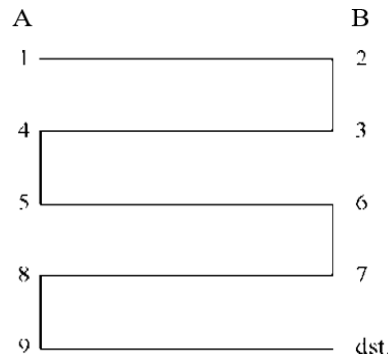
Sumber Ahyar dkk. (2020)

Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre Test* : Tes Awal
- OP : *Ordinal pairing* pengelompokkan
- K1 : Kelompok Latihan Audio Visual
- K2 : Kelompok Kontrol
- Treatment A* : Diberikan perlakuan (Audio Visual)
- Treatment B* : Tidak diberikan perlakuan (Kontrol)
- Post Test* : Tes Akhir

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan, bahwa semua sampel diberikan tes awal. Dari data tersebut penulis dapat mengetahui kondisi awal siswa Tapak Suci Bandar Jaya, selanjutnya dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *ordinal pairing* (pemisahan sampel yang didasari atas *kriterium ordinal* (Sutrisno Hadi, 2000: 111), berpatokan dengan hasil rangking agar semua

kelompok berisikan sampel yang sama rata akan Tingkat skor atau poin yang didapat. Adapun pembagian kelompok berikut:



Gambar 3.9 *ordinal pairing*

Keterangan:

KI (A) = Kelompok Latihan Audio Visual

K2 (B) = Kelompok Kontrol

Kemudian setelah dikelompokkan sama ratakan tingkat skor atau poin yang didapat, sampel diberikan perlakuan atau *treatment* kepada kelompok eksperimen. Setelah menerima perlakuan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, semua sampel diberikan tes akhir yang pelaksanaannya sama dengan tes awal. Untuk semua kelompok agar diketahui adanya pengaruh atau tidak adanya pengaruh Media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus dengan cara membandingkan hasil datang dari tes awal dan tes akhir skor atau poin. Dalam penelitian ini, kelompok Audio Visual diberi perlakuan berupa Media dengan media Audio Visual, video teknik tendangan lurus dan demonstrasi.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2013 : 265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:265) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Tes diberikan dua kali, yaitu pada saat pretest

(sebelum perlakuan) dan posttest (sesudah perlakuan). Data hasil tes kemudian diolah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara kelompok Audio Visual dan kelompok Kontrol.

3.9 Instrumen Penelitian

Data dalam penelitian ini haruslah relevan dan akurat, maka diperlukan alat yang dapat mengukur data dan dapat dipertanggung jawabkan. Pada penelitian ini saya memakai instrument kemampuan tendangan lurus, mengutip dari penelitian sebelumnya (Mustika Putri Purwandari, Danang Endarto Putro, Ridha Kurniasih Astuti) dengan uji validitas diatas 0,410 dan reabilitas 0,768, karena instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel Arikunto (2014:203), disamping itu juga syarat-syarat instrumen yang baik adalah harus memiliki akurasi, presepsi dan kepekaan. 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).

3.9.1 Tes Kemampuan Tendangan Lurus

Petugas:

- a) Pemegang handbox (1 orang)
- b) Penghitung tendangan (1 orang)
- c) Pencatat tendangan (1 orang)
- d) Pemegang stopwatch (waktu) (1 orang)

Peralatan:

- a) Target (Hand Box).
- b) Peluit
- c) Stopwatch.
- d) Lembar penilaian tes kecepatan tendangan lurus

e) Pulpen



Gambar 3.10 Tes Kemampuan Tendangan Lurus
Sumber Satria Pratama (2022)

Pelaksanaan:

- a). Siswa berdiri di depan dalam posisi sikap pasang Handbox atau target dengan satu kaki tumpu di belakang garis sejauh 50 cm (putri) dan 60 cm (putra).
- b). Petugas akan memberikan aba-aba untuk dimulai menggunakan peluit
- c). Kemudian pesilat/ siswa melakukan tendangan lurus secepat-cepatnya kearah target handbox selama 15 detik dengan 3 kali penampilan kaki kanan dan juga kaki kiri, dengan ketinggian target 75 cm untuk putri dan 100 cm untuk putra dan diambil nilai tertinggi.

Penilaian :

Nilai akhir diambil yang terbaik yaitu hanya 1 kali penampilan kaki kanan dan kaki kiri

Tabel 3.2 Peralatan Tes Kemampuan

No.	Nama Peralatan	Gambar
1.	Hand Box	
2.	Peluit	
3	Stopwatch	
4.	Lembar penilaian tes kemampuan tendangan lurus	
5.	Pulpen	

Tabel 3.3 Lembar Penilaian Tes Kemampuan Tendangan Lurus
Sumber Lubis, (2014:39)

No.	Nama Pesilat	Teknik Tendangan	Sabit Kanan	Sabit Kiri
1.		Penampilan 1		
		Penampilan 2		
		Penampilan 3		
2.		Penampilan 1		
		Penampilan 2		
		Penampilan 3		
3.		Penampilan 1		
		Penampilan 2		
		Penampilan 3		

Tabel 3.4 Norma Penilaian Tes Kemampuan Tendangan
Sumber Johansyah Lubis (2015 : 98)

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

Penelitian dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu (Selasa, Kamis, dan Sabtu) Audio Visual dan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali seminggu (Senin,rabu,jumat) Kontrol.

3.10 Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah kerja dalam penelitian ini yang digunakan adalah dengan desain pretest-posttest control group design. Pelaksanaan penelitian meliputi:

3.10.1 Menyiapkan surat izin penelitian

3.10.2 Meminta izin kepada pihak sekolah untuk melakukan penelitian

3.10.3 Menyiapkan siswa yang akan menjadi sampel penelitian

3.10.4 Tes awal atau Pre-test

Dilakukan sebelum pelaksanaan treatment (di luar jadwal 16 kali pertemuan).Mengukur kemampuan awal tendangan lurus (akurasi, kekuatan, kecepatan) semua sampel, baik kelompok Audio Visual maupun kelompok Kontrol.Hasil dicatat dalam lembar observasi sebagai data awal

3.10.5 *Treatment* atau Perlakuan

Kelompok Audio Visual, mendapat Media dengan Audio Visual (video teknik tendangan lurus) sebanyak 16 kali pertemuan (3x seminggu selama 5 minggu + 1 kali pertemuan minggu ke 6).

Setiap pertemuan berdurasi ± 90 menit (pemanasan 15 menit, latihan inti 60 menit, pendinginan 15 menit). Materi treatment meliputi penguasaan sikap awal, koordinasi, akurasi, kekuatan, kecepatan, hingga konsistensi tendangan lurus.

3.10.6 Post-test

Dilaksanakan setelah seluruh treatment (minggu ke-6, setelah pertemuan ke-16). Mengukur kembali kemampuan tendangan lurus siswa dengan instrumen yang sama seperti pretest. Hasil dicatat dalam lembar observasi, lalu dibandingkan dengan hasil pretest.

3.11 Teknik Analisis Data

Menurut Surisman (2010:4) “jika kita memperhatikan definisi statistika maka fungsi pertamanya adalah mengumpulkan data mentah, yaitu data yang belum mengalami pengolahan apapun”. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*). Menghitung hasil tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*post- test*) dengan teknik analisa data uji t, adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah:

3.11.1 Uji Prasyarat

Agar memenuhi persyaratan analisis dalam menguji hipotesis penelitian, akan dilakukan beberapa langkah uji prasyarat, meliputi:

1.) Uji Normalitas Data

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji ke normalan yang dikenal dengan Uji Lillefors. Suatu data dikatakan berdistribusi normal bila $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi

5% maka data tersebut berdistribusi normal. (Sudjana, 2012).

2.) 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.

Membandingkan nilai F Hitung dengan F Tabel dengan rumus: Dk

$$F = \frac{S1^2 \text{ (Varians Terbesar)}}{S2^2 \text{ (Varians Terkecil)}}$$

pembilang : n-1 (untuk varians terbesar).

Dkpenyebut : n-1 (untuk varians terkecil).

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian jika:

$F_{\text{Hitung}} > F_{\text{Tabel}}$ maka tidak homogen.

$F_{\text{Hitung}} < F_{\text{Tabel}}$ maka berarti homogen.

3.11.2 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t.

1. *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

$S1^2 = \text{Varians Sampel I}$

$S2^2 = \text{Varians Sampel II}$

Kriteria pengujian apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ dan kemampuan tendangan lurus kelompok Audio Visual lebih besar dari kelompok Kontrol, maka H_a diterima.

2. *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

Kriteria pengujian apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima. Jika hasil kemampuan tendangan lurus setelah diberi latihan/treatment Media Audio Visual lebih besar dari sebelum diberi latihan, maka H_a diterima.

IV.KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh media Audio Visual terhadap kemampuan tendangan lurus pada klub pencak silat Tapak Suci Bandarjaya

5.2 Saran

1. Bagi peneliti lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini.

2. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pemahaman bahwa latihan tidak hanya berfokus pada kekuatan fisik, tetapi juga pada pemahaman Audio Visual terhadap teknik gerakan.

1. Bagi pelatih

Hal ini menjadi masukan penting agar dalam proses pelatihan, pelatih tidak hanya mengandalkan metode demonstrasi langsung, tetapi juga mulai memanfaatkan teknologi Media Audio Visual sebagai media pendukung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Nugroho. 2004. Diklat 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](#).
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- 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 Tteori 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