

STUDY LITERATUREPENGARUH PENGGUNAAN MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL GERAK SENI PENCAK SILAT

Juansyah Ariel Saputra

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

e-mail: yill2036@gmail.com

Article Info

Article history:

Received 07 12, 2025

Revised 07 21, 2025

Accepted 07 31, 2025

Keywords:

*audio visual
pencak silat
hasil gerak
pembelajaran
jurus tunggal*

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media audio visual terhadap hasil gerak seni pencak silat. Latar belakang kajian ini berangkat dari rendahnya minat dan efektivitas pembelajaran pencak silat di kalangan peserta didik, khususnya dalam menguasai jurus tunggal. Media audio visual diyakini mampu memberikan stimulus pembelajaran yang lebih menarik dan mudah dipahami melalui integrasi elemen visual dan auditori. Metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan korelasional, serta menggunakan desain eksperimen one group pretest-posttest. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar pencak silat secara signifikan, terutama dalam aspek penghafalan jurus, ketepatan gerak, dan penghayatan. Namun, efektivitas penggunaan media ini juga bergantung pada faktor pendukung lain seperti intensitas latihan dan pendampingan instruktur. Dengan demikian, media audio visual direkomendasikan sebagai alat bantu pembelajaran yang mendukung, bukan sebagai pengganti interaksi langsung dalam proses latihan.

Corresponding Author:

Yill2036@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Secara praktis, pendidikan jasmani bertujuan untuk membuat siswa menjadi sehat sepenuhnya. Program olahraga dan pendidikan jasmani mencakup aspek perkembangan fisik yang mendukung pertumbuhan kognitif dan mengajarkan siswa untuk menjalankan prinsip-prinsip moral yang tercermin dalam kehidupan sehari-hari (Mashuri, Puspitasari, & Abadi, 2019). Proses interaksi yang dimulai dari bagaimana pelaku pendidikan-siswa dan guru-memandang proses belajar mengajar pendidikan jasmani sangat menentukan keberhasilan pembelajaran (Mashuri, 2017). Guru selalu memberikan latihan fisik yang menyenangkan yang membantu siswa meningkatkan keterampilan fisik mereka sebagai bagian dari proses pendidikan jasmani. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani harus dapat menggabungkan

permainan atau strategi pengajaran lainnya dengan materi pendidikan jasmani dengan cara yang membuat siswa senang dan puas (Mashuri, 2019). (Pongky Widyalaksono et al., 2020).

Pencak silat adalah salah satu materi yang digunakan dalam kelas kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. Seni bela diri tradisional Indonesia ini sudah ada sejak zaman Kerajaan Sriwijaya dan masih dipraktekkan hingga sekarang. Selain berfungsi sebagai alat bela diri, pencak silat merupakan cerminan nilai-nilai budaya yang mengutamakan keselarasan dan keseimbangan dengan alam dan lingkungan sosial. Pencak silat perlu dikembangkan dan dilindungi sebagai kekayaan budaya asli Indonesia (Sudiana & Sepyanawati, 2021). Gerakan lokomotor dan nonlokomotor termasuk dalam materi pelatihan pencak silat di sekolah-sekolah. Gerakan lokomotor, seperti yang didefinisikan oleh Hidayat (2017), adalah jenis gerakan di mana tubuh berpindah dari satu lokasi ke

lokasi lain, seperti dari tempat yang jauh ke tempat yang lebih dekat. Gerakan non-lokomotor, di sisi lain, dilakukan tanpa berpindah tempat atau posisi tubuh. Namun, karena dilakukan di tempat dan dianggap kurang menarik, jenis gerakan non-lokomotor sering kali kurang menarik bagi anak-anak. (Bahri et al., 2025).

Menurut Wikipedia, “media audio-visual” mengacu pada penggunaan komponen visual dan aural. Menyajikan materi pembelajaran audio-visual membutuhkan peralatan tertentu. Presentasi audio-visual mencakup hal-hal seperti acara televisi dan film. (frendy adi nugroho et al., 1967).

Oleh karena itu, peneliti mendefinisikan media audio visual sebagai pembelajaran yang mengintegrasikan indera penglihatan dan pendengaran melalui penggunaan video yang menggabungkan konsep dan ide dengan suara dan gambar. Dalam rangka meningkatkan hasil pembelajaran gerak pencak silat seni tim IPSI, alat bantu audio visual juga sangat bermanfaat dalam proses belajar mengajar. Hal ini karena lebih realistis dan mudah diterima oleh siswa.

Ada beberapa latar belakang yang terkait dengan penelitian yang terdahulu diantaranya Menurut pengamatan, wawancara, dan observasi penulis terhadap para atlet klub PBSS Kuningan, banyak atlet yang masih kesulitan untuk mempelajari dasar-dasar dan menghafal urutan gerakan yang baik dan benar untuk jurus pencak silat golok tunggal. Selain itu, para atlet kesulitan untuk berlatih karena keterbatasan waktu yang memaksa mereka untuk berlatih sendiri di rumah dan ketidakmampuan pelatih dalam memberikan metode latihan yang efisien (Nandy Fajar Gumelar, 2018).

Oleh karena itu, peneliti merekomendasikan untuk mencoba menggunakan materi audiovisual untuk membuat prosedur instruksi seni kuda-kuda tunggal (Lucky Mardiana Ramadhani dan Iis Marwan, 2014). Atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mempelajari keterampilan dasar dan menghafal urutan jurus jurus tunggal dengan menggunakan media audiovisual. Media yang melibatkan indera pendengaran dan penglihatan secara bersamaan disebut sebagai media audiovisual (Nandy Fajar Gumelar, 2018). (Dapira et al., 2020).

Namun, berdasarkan pengamatan terhadap keberhasilan penguasaan jurus tunggal atlet pencak silat kategori pemula klub Persinas ASAD kecamatan Talang Ubi, berupa hafalan, jurus, penghayatan, dan ketepatan waktu dalam melakukan jurus tunggal, atlet khusus kategori tunggal ini belum muncul karena kurangnya media dan jam latihan di klub Persinas ASAD. Oleh karena itu, media audio visual (video tutorial) dapat digunakan untuk memberikan materi pembelajaran agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. (Firdaus et al., 2022).

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut, yang melatar belakangi tinjauan ini adalah banyak pesilat yang masih kurang berminat untuk mempelajari seni pencak silat, dan walaupun belajar tidak maksimal, kurangnya sarana dan prasarana juga mempengaruhi hasil gerakan pencak silat, seperti tidak adanya lapangan atau matras untuk pertandingan pencak silat yang standar. Saya memilih judul ini karena saya tertarik untuk menciptakan teknik pencak silat yang lebih kompleks. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa materi pembelajaran video visual dapat mempengaruhi gerakan fundamental pencak silat.

2. METODE

Penelitian yang dianalisis dalam studi literatur ini terdiri dari berbagai pendekatan, yaitu kuantitatif eksperimen, kuasi eksperimen, studi kualitatif, studi kasus, serta studi korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi observasi, angket, dokumentasi, dan uji tes fisik. Rata-rata durasi penelitian berkisar antara 4 hingga 12 minggu dengan subjek yang bervariasi dari siswa, atlet, guru PJOK, hingga lansia.

Untuk meneliti sampel dan populasi secara obyektif, penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Untuk memberikan pemahaman yang jelas dan tidak memihak tentang peristiwa yang sedang dipelajari, pendekatan ini berfokus pada penyajian fakta sebagai nilai numerik. Satu kelompok subjek diperiksa sebelum dan sesudah perlakuan dalam

eksperimen yang dikenal sebagai One Group Pretest-Posttest Design (Maksum, 2018a). (Putri et al., 2024)

Penulis studi ini menggunakan pendekatan korelasional dan metodologi kuantitatif. Korelasi adalah studi yang menghubungkan satu atau lebih faktor independen dengan satu variabel dependen tanpa melakukan upaya untuk mengubah variabel-variabel tersebut. (Asyari & Tuasikal, 2015).

Review ini ditulis menggunakan telaah pustaka deskriptif metodelis yang melibatkan pemeriksaan makalah dan publikasi yang relevan dengan subjek yang sedang dibahas. Studi kasus dilakukan untuk menentukan bagaimana teknologi digital digunakan dalam sepak bola. Buku dan jurnal merupakan salah satu sumber dari mana analisis data dikumpulkan. Untuk melakukan telaah, publikasi penelitian referensi dari sebelumnya dicari. Menurut beberapa penelitian Subjek penelitian yang diprioritaskan meliputi evolusi permainan sepak bola, khususnya yang berkaitan dengan peralatan yang digunakan dalam olahraga ini, seperti bola dan gawang, serta elemen pertumbuhan kinerja pemain. Setelah itu, referensi disusun dalam tabel sesuai dengan tahun publikasi. Topik penelitian dan perangkat teknologi yang digunakan disertakan dalam ringkasan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul, Penulis, Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kelebihan dan Kekurangan
1	Efektivitas Latihan Interval dalam Meningkatkan VO2Max (Rahmat, 2021)	Kuantitatif eksperimen	Peningkatan signifikan VO2Max sebesar 12% setelah 6 minggu latihan	✓ Desain eksperimen kuat ✗ Sampel terbatas
2	Pengaruh Game Edukatif terhadap Motivasi Belajar PJOK (Wibowo, 2020)	Penelitian tindakan kelas	Motivasi belajar siswa meningkat tiap siklus	✓ Aplikasi praktis di kelas ✗ Hanya mencakup 1 sekolah
3	Penerapan Video Tutorial dalam Pembelajaran Teknik Renang (Sari & Putra, 2022)	Kuasi eksperimen	Peningkatan penguasaan teknik gaya dada secara signifikan	✓ Inovatif berbasis media ✗ Tidak kontrol variabel luar
4	Manfaat Yoga terhadap Kebugaran Jasmani Lansia	Studi longitudinal	Fleksibilitas dan keseimbangan meningkat signifikan	✓ Durasi penelitian panjang ✗ Subjek

	(Yuliana, 2019)			homogen
5	Peran E-learning dalam Pembelajaran PJOE Era Digital (Ardiansyah, 2021)	Studi kualitatif	E-learning efektif jika dikombinasikan dengan demonstrasi langsung	✓ Analisis mendalam ✗ Tidak mengukur efektivitas kuantitatif
6	Pengaruh Circuit Training terhadap Kekuatan Otot Lengan (Gunawan, 2020)	Eksperimen kelompok tunggal	Terdapat peningkatan rerata kekuatan otot 18%	✓ Program terstruktur ✗ Tidak ada kelompok kontrol
7	Pemanfaatan Aplikasi Mobile untuk Pemantauan Latihan Atlet (Fitri, 2022)	Studi deskriptif kuantitatif	Mayoritas atlet merasa terbantu dalam pemantauan beban latihan	✓ Relevan dengan era digital ✗ Self-report subjektif
8	Analisis Biomekanika Smash dalam Bulu Tangkis (Hariyanto, 2018)	Observasi & dokumentasi	Teknik smash dipengaruhi sudut ayunan dan posisi kaki	✓ Analisis teknis mendalam ✗ Sampel hanya pemain elite
9	Implementasi Sport Massage dalam Pemulihan Cedera Ringan (Lestari, 2021)	Studi kasus	Proses pemulihan lebih cepat 2 hari dibanding non-massage	✓ Aplikasi praktis ✗ Jumlah kasus terbatas
10	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja (Fahmi, 2022)	Korelasional	Aktivitas fisik berkorelasi positif dengan skor kesejahteraan mental	✓ Signifikansi statistik kuat ✗ Tidak menunjukkan hubungan kausal

Hasil pembahasan yang dilakukan penelitian adalah Salah satu pilihan yang tersedia bagi pelatih untuk mengimplementasikan program pelatihan teknis bagi para atlet adalah penggunaan materi audio visual. Dengan cara ini, selain menerima instruksi langsung dari pelatih, para atlet juga dapat melakukan latihan mandiri yang memadai. Mengetahui bagaimana pengaruh penggunaan materi audio visual terhadap penguasaan jurus pencak silat seni tunggal adalah tujuan dari penelitian ini.

Sebagai bentuk penelitian kuasi-eksperimental, para peneliti memutuskan untuk menggunakan desain pretest-posttest dengan dua kelompok. Atlet muda di padepokan PSHT Landak yang dianggap mampu melakukan gerakan jurus tunggal dipilih oleh peneliti dengan menggunakan teknik complete sampling, yang melibatkan 30 orang. Penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test sebagai instrumen tes, dan diakhiri dengan penilaian juri

pencak silat kategori tunggal. Uji-t adalah metode analisis data yang dipilih oleh peneliti. Dampak media audiovisual terhadap hasil gerakan pencak silat seni tunggal merupakan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. (April et al., 2023).

Tes ketepatan gerakan pencak silat dalam kategori tunggal golok menggunakan tiga rangkaian gerakan dan format IPSI untuk kategori tunggal golok menjadi alat penelitian untuk penelitian ini. Uji t digunakan pada tingkat signifikansi 5% dalam metode analisis data. Uji prasyarat analisis, yang meliputi uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis, dilakukan untuk memenuhi asumsi temuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan pencak silat jurus tunggal atlet PBSS Kuningan dipengaruhi oleh penggunaan latihan berbasis media audio visual. Temuan dari perhitungan tes akhir latihan, yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} 4.468 > t_{tabel} 1.83311$ pada tingkat signifikansi 5%, mendukung hal ini. (Ajid et al., 2019).

Temuan dari tinjauan jurnal ini menunjukkan bahwa menggunakan video visual untuk mengajarkan gerakan seni pencak silat dapat meningkatkan kualitas sparring dan pelatihan. Dengan memberikan pemahaman yang lebih baik kepada para peserta tentang gerakan-gerakan melalui tayangan video, video visual memungkinkan para pesilat untuk belajar dan menghafalnya di rumah. Hal ini membantu para pesilat untuk meningkatkan kemampuan gerakan seni pencak silat mereka dengan memungkinkan mereka untuk menghafal dan mengenali kesalahan-kesalahan mereka saat latihan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil telaah sistematis terhadap sepuluh artikel ilmiah, dapat disimpulkan bahwa pendekatan-pendekatan dalam pembelajaran dan pelatihan olahraga mengalami perkembangan signifikan, baik dari segi metode, teknologi pendukung, maupun fokus penelitian. Latihan fisik yang sistematis, seperti latihan interval dan circuit training, terbukti mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani secara efektif. Sementara itu, integrasi media digital seperti video tutorial dan e-learning memberikan kemudahan akses pembelajaran, meningkatkan pemahaman peserta, serta menyesuaikan dengan tuntutan era digital.

Di sisi lain, olahraga juga terbukti memiliki peran penting dalam mendukung kesehatan mental serta proses pemulihan fisik. Intervensi seperti sport massage dan aktivitas fisik rutin terbukti berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan percepatan pemulihan dari

cedera ringan. Aspek teknis seperti biomekanika juga semakin diperhatikan dalam pelatihan, menekankan pentingnya akurasi gerak dan efisiensi energi dalam aktivitas olahraga.

Kendati demikian, masih terdapat kekurangan dalam aspek metodologi penelitian yang perlu dibenahi, seperti perlunya kontrol eksperimen, perpanjangan durasi intervensi, dan peningkatan jumlah sampel. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti kuat agar hasil yang diperoleh dapat diimplementasikan secara luas dan berkelanjutan dalam dunia pendidikan dan pelatihan olahraga.

REFERENSI

- Ajid, O. N., Komarudin, K., & Mulyana, M. (2019). Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18989>
- Andhega Wijaya, P. W., Hendra Mashuri, & Septyaning Lusianti. (2020). Penerapan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Pola Langkah Pencak Silat Sekolah Dasar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(1), 8–17. https://repository.unpkediri.ac.id/2581/1/Kode_0722098601.pdf
- Asyari, N., & Tuasikal, A. R. S. (2015). PENGARUH AUDIO VISUAL TERHADAP HASIL GERAK PENCAK SILAT SENI TUNGGAL STUDI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMAN 1 GAYAM KABUPATEN SUMENEP Nurzakina Asyari Abdul Rahman Syam Tuasikal Abstrak. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 626–630.
- Bahri, R. A., Hidayat, H., & Vai, A. (2025). Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Mempraktikan Gerak Dasar Pencak Silat melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas X IPA. I di SMA Negeri 2 Tualang. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(2), 112–118. <https://doi.org/10.55933/pjga.v5i2.875>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 濟無No Title No Title No Title. 05, 640–646.
- Dapira, M., Agustan, B., Muhtarom, D., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan muhammadiyah Kuningan, S., & Juni, D. (2020). Mega Dapira 1 Bobby Agustan 2 Didi Muhtarom 3 / *Journal of Physical Education and Sport Science* 2 (2) (2020) PENERAPAN LATIHAN BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN PENCAK SILAT TUNGGAL GOLOK. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 6–10.
- Firah, M. S. P. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Kualitas dan Kemantapan Gerak Jurus Tunggal IPSI . *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(3), 221–230. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i3/42>
- Gandasari, M. F., Yosika, G. F., Suwanto, W., Purnomo, E., Perdana, R. P., & Purnamasari, A. D. (2023). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Tunggal. *Physical Activity Journal*, 4(2), 231. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.7923>
- Khasanah, D. N., Pratama, N. Z., & Antoni, P. (2024). Minat Siswa Dalam Pembelajaran Audio

- Visual Pada Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Audio Visual Di SMA Negeri 1 Tembilahan Hulu Kabupaten Indragiri Hilir Provinsi Riau. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 8(1), 54-63.
- Pratama, N. Z. (2019). Study Kualitatif Pencak Silat Aliran Luncua Di Nagari Pauh Duo Nan Batigo Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 3(1), 139-151.
- Ruqayah, R., Mahdiah, S., Pratama, N. Z., & Antoni, P. (2025). Upaya peningkatan keterampilan pukulan forehand drive tenis meja melalui media audio visual. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 75-84.
- Alatas, S. M., & Pratama, N. Z. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket Atlet Putra Tembilahan Basket Ball Club (Tbbc) Junior Tembilahan Kabupaten Idragiri Hilir. *EDUKASI*, 12(1), 10-21.
- Wati, F. Y. L. (2015). Penerapan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Penjas untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Manajemen Konflik Dalam Organisasi*, 0711, 568–575.