
EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAKAN JURUS REGU PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SATRIA SMASA (SMA NEGERI 1 NGANJUK)

Rudi Khasnal
SMA Negeri 1 Nganjuk
e-mail: rudhyzam2@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini ingin menguji efektivitas penggunaan audio visual untuk meningkatkan keterampilan gerakan jurus Regu pada anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA di SMA Negeri 1 Nganjuk. Berdasarkan kajian-kajian yang telah dilakukan, penggunaan media audio visual diasumsikan efektif untuk meningkatkan keterampilan tersebut. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan sedikit solusi terhadap masalah yang terjadi terhadap penurunan kualitas keterampilan gerakan jurus Regu. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one groups pretest-posttest design* dengan populasi dan sampel yaitu anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA sejumlah 30 siswa. Instrumen menggunakan jenis tes peragaan jurus Regu dalam pencak silat dengan sistem penilaian sesuai peraturan pertandingan pencak silat. Analisis data deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran data hasil tes dan selanjutnya dilakukan uji t. Hasil penelitian diperoleh gambaran bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerakan jurus Regu sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Adanya peningkatan tersebut dibuktikan dengan rata-rata nilai *pretest* 70 sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* yaitu 86. Persentase peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 16%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa, penggunaan audio visual efektif meningkatkan keterampilan gerakan jurus Regu pada anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA di SMA Negeri 1 Nganjuk.

Kata Kunci: Audio Visual, Keterampilan Gerakan Kategori Regu, Pencak Silat

ABSTRACT

This study aims to test the effectiveness of the use of audio visuals to improve the movement skills of Squad moves on the extracurricular skills of the SATRIA SMASA pencak silat extracurricular activity at SMA Negeri 1 Nganjuk. Based on the studies that have been carried out, the use of audio visual media is assumed to be effective in improving these skills. It is hoped that this research can provide a little solution to the problems that occur in the decline in the quality of the Team form movement skills. The design used in this study is a one-group

pretest-posttest design with a population and sample, namely members of the extracurricular pencak silat Satria SMASA totaling 30 students. The instrument uses a type of test demonstration of Team style in pencak silat with a scoring system according to the rules of the pencak silat competition. Descriptive data analysis was used to obtain a description of the test result data and then the t test was carried out. The results showed that there was an increase in the skills of the Squad move before and after the treatment was given. This increase is evidenced by the average pretest score of 70 while the average value at the posttest is 86. The percentage of increase from before treatment and after treatment is 16%. Based on the results of this study, it can be concluded that the use of audio visuals is effective in improving the skills of the Squad moves on the extracurricular skills of the Satria SMASA pencak silat extracurricular activity at SMA Negeri 1 Nganjuk.

Keywords: Audio Visual, Team Category Movement Skills, Pencak Silat

1. Pendahuluan

Pencak silat merupakan cabang olahraga yang semakin diminati oleh kalangan remaja sebagai salah satu cara untuk menunjukkan eksistensi dirinya. Tidak hanya itu, semakin banyaknya kejuaraan yang diselenggarakan menunjukkan bahwa semakin meningkat dan semakin ketatnya persaingan untuk menjadi juara. Kejuaraan diselenggarakan hampir di setiap daerah dengan berbagai kategori dan golongan usia. Kejuaraan diselenggarakan mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga Perguruan Tinggi seluruh Indonesia.

Pada cabang olahraga pencak silat, dikenal dengan beberapa kategori mulai dari kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori regu. Setiap kategori memiliki karakteristik yang berbeda mulai gerakan, aturan, penilaian, maupun perlengkapan. Dengan keragaman kategori yang ada, perlu memperkenalkan sejak dini sehingga jangka waktu latihan lebih panjang dan mengetahui potensi apa yang nantinya dapat dikembangkan.

Salah satu cara memperkenalkan pencak silat sejak dini salah satu melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Dimana ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan yang ada di hampir semua sekolah. Tercantum dalam Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993,

ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan serta kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Pengertian tersebut sejalan dengan pendapat Usman, M.U (1993: 22) menjelaskan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dapat dilakukan di luar jam pelajaran (tatap muka) baik dilaksanakan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan serta kemampuan yang dimiliki siswa. Berpijak pada pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ekstrakurikuler diselenggarakan dalam rangka menggali dan meningkatkan minat dan bakat siswa di luar jam pelajaran baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

Pada perkembangannya, harapan dengan adanya ekstrakurikuler di sekolah perlu ditingkatkan dalam rangka membentuk karakter siswa. Rohmat Mulyana (2004: 214) berpendapat bahwa pada dasarnya inti dari pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yaitu pengembangan kepribadian peserta didik. Dari pendapat tersebut maka tidak hanya aspek keterampilan, akan tetapi aspek kepribadian penting disampaikan melalui ragam kegiatan ekstrakurikuler.

Salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMA Negeri 1 Nganjuk yaitu ekstrakurikuler pencak silat atau dengan nama SATRIA SMASA. Dimana wadah ini digunakan untuk menampung siswa yang berminat dan memiliki potensi di cabang olahraga pencak silat. Dari anggota ekstrakurikuler pencak silat yang ada di SMA Negeri 1 Nganjuk sering memperoleh prestasi di lingkup Kabupaten dan Provinsi dari berbagai tingkat kejuaraan. Jika melihat riwayat prestasi, dari anggota ekstrakurikuler SATRIA SMASA sering memperoleh juara khususnya kategori Regu. Tidak jarang mewakili Kabupaten Nganjuk untuk berlaga di tingkat Provinsi. Akan tetapi seiring berjalannya waktu, semakin berkurang atau bahkan menurun drastis dan jarang terpilih khususnya dalam kategori Regu.

Kondisi tersebut menjadi perhatian dari pelatih maupun pembina ekstrakurikuler sehingga diperlukan suatu langkah untuk kembali meningkatkan prestasi yang dulu pernah dicapai. Langkah awal dalam rangka mengenalkan dan usaha meningkatkan keterampilan yaitu dengan menggunakan media audiovisual. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar, C. L (2013) menyimpulkan bahwa penggunaan audiovisual dapat meningkatkan keterampilan belajar lompat jauh. Hasil penelitian tersebut dapat dijadikan bahan rujukan dalam penggunaan audio visual untuk meningkatkan keterampilan jurus beregu anggota ekstrakurikuler SATRIA SMASA.

Media audio visual merupakan jenis media yang memiliki unsur suara dan unsur gambar (Djamarah dan Zain, 2010). Pendapat tersebut diartikan sebagai media yang dapat memberikan stimulus baik pendengar maupun yang melihat atau keduanya. Mengutip dari pendapat Parwata (2008: 39, audio visual merupakan media yang efektif dalam menyampaikan informasi yang mencakup unsur gerak karena dapat memperlihatkan suatu peristiwa secara berkesinambungan dan yang menjadi model dalam penyampaian informasi tersebut adalah orang yang memiliki keterampilan sesuai gerak yang disampaikan.

Selanjutnya, berdasarkan kutipan dari Asra, Darmawan & Riana (2007: 5-9) menjelaskan bahwa media audio visual diartikan pula sebagai media yang dapat dilihat sekaligus dapat didengarkan, seperti misalnya film bersuara, video, televisi, *sound slide*. Hal yang sama seperti yang diungkapkan oleh Sanjaya (2008: 172), media audio visual diuraikan sebagai jenis media yang mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang dapat dilihat, misalnya rekaman video, berbagai ukuran film, *slide* suara, dan lain sebagainya. Media video atau audio visual bisa meningkatkan minat dan motivasi seseorang dalam belajar dikarenakan lebih mudah dalam penyampaiannya sehingga tujuan pembelajaran menjadi terarah dan jelas.

Di era yang lebih maju pada masa sekarang, hampir semua siswa yang ada di SMAN 1 Nganjuk memiliki *smartphone* yang dapat mengakses video dari mana saja, misalnya dari youtube. Oleh karena itu, jika secara rutin berlatih dengan menggunakan media audio visual diharapkan dapat meningkatkan keterampilan gerak jurus Regu dalam pencak silat. Berdasarkan rincian literatur dan hasil pengamatan, maka penelitian ini ingin mengetahui bagaimana efektivitas media audio visual dalam meningkatkan keterampilan gerak jurus regu paa anggota ekstrakurikule pencak silat SATRIA SMASA di SMA Negeri 1 Nganjuk

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one groups pretest-posttest design* yaitu adanya *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* sesudah diberikan perlakuan. Selanjutya populasi dan sampel penelitian yaitu siswa yang menjadi anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA (SMAN 1 Nganjuk) yang berjumlah 30. Selanjutnya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan jenis tes yang dimodifikasi dan disesuaikan dengan pedoman penilaian kategori Regu dalam pencak silat yaitu Peraturan Pertandingan hasil MUNAS IPSI 2012.

Prosedur pengambilan data dilakukan dengan cara memperagakan gerakan jurus Regu dan dinilai oleh orang yang memiliki kapasitas atau kompeten yaitu 3 orang Juri kategori Regu. Hasil nilai kebenaran gerakan dari 3 juri dijumlahkan selanjutnya diambil rata-rata.

FORM D - 5.B

DATA NILAI **PERTANDINGAN PENCAK SILAT GOLONGAN REMAJA DAN DEWASA**

KATEGORI : REGU PUTRA NAMA : 1
 2
 3
 NOMOR UNDIAN : PUTRI

RINCIAN DAN URUTAN JURUS ↓

UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	9	9	10	9	7	8
	7	8	9	10	11	12
	9	11	9	4	8	7
	61	72	81	85	93	100
JUMLAH NILAI KEBENARAN	100 - <input type="text"/>		⇒ <input type="text"/>		⇒ <input type="text"/>	

Pen

PENCAK SILAT INDONESIA
BULIR NILAI KATEGORI REGU

Gambar 1. Formulir Nilai Kategori Regu Golongan Remaja dan Dewasa

Berdasarkan Gambar 1. Formulir Nilai Kategori Regu, jumlah total nilai kebenaran gerak yaitu 100. Nilai kekompakan antara 50-60, sedangkan hukuman meliputi kurang atau kelebihan waktu peragaan, setiap keluar garis matras, dan pakaian tidak sempurna. Dalam penelitian ini, nilai yang digunakan dalam tes yaitu hanya nilai kebenaran gerakan. Hal ini dilakukan karena tes dilakukan secara individu, mengingat dalam penelitian ini ingin meningkatkan keterampilan gerak secara individu.

Setelah data diperoleh, kemudian dilakukan analisis data secara deskriptif statistik. Sedangkan uji t digunakan dalam rangka mengetahui efektifitas dari *treatment* yang diberikan apakah terdapat peningkatan yang signifikan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan pada anggota ekstrakurikuler pencak slat SATRIA SMASA SMAN 1 Nganjuk dilaksanakan selama 2 bulan mulai dari *pretest*, pemberian perlakuan yaitu dengan memberikan latihan menggunakan audio visual dari vidio yang telah disesuaikan dengan kebutuhan latihan, selanjutnya dilakukan

posttest. Latihan dilaksanakan 2 kali dalam satu minggu selama 2 bulan jadi total latihan yaitu 64 kali pertemuan.

Gambaran data yang telah dianalisis dapat dilihat pada tabel 1 *Descriptive statistics* Nilai *pretest* dan *posttest* keterampilan gerakan pencak silat kategori Regu.

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Nilai_Pretest	30	65.00	77.00	70.5333	3.32942	11.085
Nilai_Posttest	30	83.00	92.00	86.7667	2.68692	7.220
Valid N (listwise)	30					

Berdasarkan tabel 1. *Descriptive Statistics*, nilai terendah pada *pretest* yaitu 65 sedangkan nilai terendah pada *posttest* yaitu 83. Nilai tertinggi pada *pretest* yaitu 77 sedangkan nilai tertinggi pada *posttest* yaitu 92. Nilai rata-rata *pretest* yaitu 70 sedangkan nilai tertinggi pada *posttest* yaitu 86. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan maka nampak terdapat peningkatan nilai rata-rata dari yang semula 70 menjadi 86. Hal ini membuktikan bahwa, dengan menggunakan media audi visual dapat meningkatkan keterampilan gerak jurus Regu anggota ekstrakurikuler pencak silat SATTRIA SMASA (SMAN 1 Nganjuk).

Untuk mengetahui efektifitas dari penggunaan media audio visual dalam meningkatkan keterampilan gerak, maka dilakukan uji t. Sebelum dilakukan uji t maka dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas. Hasil dari uji normalitas dan homogenitas secara berurutan akan dijabarkan pada paragraf berikutnya.

Hasil uji normalitas data nampak pada tabel 2. Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest*. Dimana dalam pengujian normalitas data, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data dikatakan normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data dikatakan tidak normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas data *Pretest* dan *Posttest*

Tests of Normality		
Pretest dan Posttest	Kolmogorov-Smirnov(a)	Shapiro-Wilk

		Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai Kebenaran Gerak	Pretest	.177	30	.017	.947	30	.139
	Posttest	.178	30	.016	.938	30	.080

a Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2. Hasil Uji Normalitas data *Pretest* dan *Posttest*, diperoleh gambaran bahwa nilai signifikansi pada *pretest* yaitu 0.017 lebih besar dari 0.05 maka data dikatakan normal. Sedangkan nilai signifikansi pada *posttest* yaitu 0,016 lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan normal. Jadi secara keseluruhan data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Selanjutnya, uji homogenitas dilakukan dengan gambaran data nampak pada tabel 3. Hasil uji homogenitas data *Pretest* dan *Posttest*. Dalam uji homogenitas, jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan homogen. Begitu pula sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data dikatakan tidak homogen. Berikut hasil uji homogenitas yang telah dilakukan.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas data *Pretest* dan *Posttest*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean		2.642	1	58	.110
Based on Median		1.749	1	58	.191
Based on Median and with adjusted df		1.749	1	52.020	.192
Based on trimmed mean		2.594	1	58	.113

Berdasarkan Tabel 3. Hasil Uji homogenitas data *Pretest* dan *Posttest*, diperoleh gambaran bahwa nilai signifikansi pada *pretest* yaitu 0.110 lebih besar dari 0.05 maka data dikatakan homogen. Sedangkan nilai signifikansi pada *posttest* yaitu 0,191 lebih besar dari 0,05 maka data dikatakan homogen. Jadi secara keseluruhan data dalam penelitian ini homogen.

Setelah syarat data terpenuhi untuk melakukan uji t (*pairet sampel T-test*) maka selanjutnya dilakukan pengujian untuk menjawab hipotesis penelitian. Jika nilai sig (2-tailed) kurang dari 0,05 maka H0 ditolak dan Ha diterima. Sedangkan jika nilai sig

(2-tailed) lebih dari 0,05 maka H0 diterima dan Ha ditolak. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t (*pairet sampel T-test*)

	Paired Sampels Test					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pretest- Pair 1 Posttest	-16.233	4.313	.787	-17.844	-14.623	-20.617	29	.000

Berdasarkan hasil uji t (*pairet sampel T-test*), diketahui nilai Sig. (2-tailed) 0.000 kurang dari 0.05. Berdasarkan nilai tersebut maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata nilai kebenaran gerak antara *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat dikatakan bahwa penggunaan audio visual efektif dan dapat meningkatkan keterampilan gerak jurus Regu. Nampak adanya perbedaan yaitu rata-rata nilai *pretest* 70 sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* yaitu 86. Persentase peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 16%.

Berdasarkan analisis data maka dalam meningkatkan keterampilan gerakan jurus Regu dapat dilakukan dengan menggunakan media audio visual. Akan tetapi perlu dicermati bahwa, meskipun responden dalam hal ini anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA melihat video gerakan jurus Regu oleh pelatih diperlukan pula penjelasan. Pelatih diawal latihan tetap memberikan penjelasan terkait urutan gerakan, interval, dan kebenaran gerakan. Penggunaan audio visual dapat membantu responden dalam hal menghafalkan gerakan. Mereka dapat memutar video tersebut kapan saja dan dimana saja. Sebelum latihan atau peragaan, pelatih meminta responden untuk memutar video baru memperagakan.

4. Kesimpulan dan Saran

Berpijak dari hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil yaitu penggunaan audio visual efektif untuk meningkatkan keterampilan gerakan jurus Regu pada anggota ekstrakurikuler pencak silat SATRIA SMASA di SMA Negeri 1 Nganjuk. Peningkatan tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan yaitu rata-rata nilai *pretest* 70 sedangkan nilai rata-rata pada *posttest* yaitu 86. Persentase peningkatan dari sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan yaitu 16%.

Faktor-faktor lain dalam peningkatan keterampilan gerakan jurus Regu banyak yang mempengaruhi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian-penelitian lain sehingga semakin melengkapi hasil penelitian yang telah ada. Dengan banyaknya kajian-kajian penelitian tentang peningkatan keterampilan gerakan jurus Regu, diharapkan lebih melengkapi sumber-sumber rujukan pada siapa saja yang berkecimpung di lingkup pengembangan pencak silat di Indonesia.

5. Daftar Pustaka

- Asra, Darmawan, Riana. 2007. Komputer dan Media Pembelajaran di SD. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional
- Bactiar, Chamdani. L. 2013. Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Pembelajaran Lompat Jauh Pada Siswa Kelas IV SDN Grobogan 04 Kabupaten Grobogan Tahun Ajaran 2012/2013. Skripsi. FIK UNNES. <https://lib.unnes.ac.id/19303/1/6101408093.pdf>.
- Djamarah, Syaiful Bahri, dkk. (2006). Strategi Belajar Mengajar. Jakarta; PT Rineka Cipta.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat MUNAS IPSI 2012.
- Parwata, I Gusti Lanang Agung. (2008). Penerapan Model Pembelajaran Langsung Berbantuan Media Vcd untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar

Mahasiswa pada perkuliahan Atletik I. Online.
www.freewebs.com/santyasa/Lemlit/PDF.IGLAParwata.pdf. Januari 2013

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Usman, M.U. dkk. 1993. Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.