

PENGARUH LATIHAN TEKNIK GUNTINGAN BAWAH MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL (VIDEO) PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MTsN 1 KOTA KEDIRI

Moch. Yusuf Efendi*, Hamdani

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya

*Moch.efendi@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) serta mengetahui seberapa besar pengaruh latihan teknik guntingan bawah menggunakan media *audio visual* (video) pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTsN 1 Kota Kediri. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu, dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian ini menggunakan siswa kelas VII-IX MTsN 1 Kota Kediri, sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII-IX yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 1 Kota Kediri yang berjumlah 18 orang 12 Laki-laki dan 6 perempuan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* sedangkan instrumen yang digunakan adalah rubrik penilaian teknik guntingan bawah. Berdasarkan penelitian ini setelah siswa mendapatkan *treatment* berupa latihan menggunakan media audio visual (video) terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) terhadap hasil latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 1 Kota Kediri. Dibuktikan dengan nilai t-test sebesar 7.976, $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. Hasil peningkatan rata-rata *pretest-posttest* sebesar 0.54 atau dibandingkan dengan nilai *pretest* sebesar 19%. Terjadinya perubahan atau peningkatan dikarenakan latihan menggunakan media audio visual membuat siswa lebih mudah memahami materi teknik yang diberikan dan juga lebih mudah untuk di pelajari diluar jam latihan maupun waktu latihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan menggunakan media audio visual mempunyai peranan dalam meningkatkan suatu keberhasilan dalam latihan teknik guntingan bawah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat persentase rata – rata peningkatan sebesar 19%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan media audio visual cukup berpengaruh terhadap latihan siswa.

Kata Kunci: Teknik guntingan bawah; *audio visual*; pencak silat

Abstract

This study aimed to determine the effect of bottom clipping technique training using the audiovisual press (video) and determine how big the impact of bottom clipping technique training using audiovisual media (video) on Pencak Silat extracurricular students at MTsN 1 Kediri City. This research uses a quasi-experimental research type with a quantitative approach. The population of this study used class VII-IX students at MTsN 1 Kediri City, while the sample of this study was students from class VII-IX who took extracurricular Pencak silat at MTsN 1 Kediri City, totalling 18 people, 12 males and 6 females. The data collection technique used a pre-test and post-test, while the instrument used was the bottom-cutting technique assessment rubric. Based on this study, after students received treatment in the form of exercises using audiovisual media (video), there is a significant effect of the practice of slashing techniques using audiovisual media (video) on the results of extracurricular pencak silat student training at MTsN 1 Kediri City. This is evidenced by the t-test value of 7.976, $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$. The result of increasing the average pretest-posttest was 0.54 or compared to the pretest value of 19%. The occurrence of changes or improvements due to practice using audiovisual media makes it easier for students to understand the technical material provided and easier to learn outside of practice hours and practice time. So it can be concluded that the training method using audiovisual media has a role in increasing success in the bottom cutting technique exercise. Based on the research conducted, there is an average percentage increase of 19%. So it can be concluded that using audiovisual media has quite an effect on students' practice.

Keywords: cutting techniques below; audio visual; pencak silat

PENDAHULUAN

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Kota Kediri adalah lembaga pendidikan lanjutan tingkat pertama yang berciri khas Islam atau bernuansa islami, di sekolah ini terdapat berbagai macam ekstrakurikuler salah satunya pencak silat. Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan Bapak Hafis selaku ketua pelatih ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 1 Kota Kediri yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2019 “Dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat usia remaja, mayoritas siswa acapkali melaksanakan suatu kesalahan ketika melakukan teknik guntingan bawah, hal ini dikarenakan bahwa pelatih hanya memberi latihan global atau sifatnya menyeluruh, sehingga banyak siswa yang masih belum dapat melakukan teknik jatuhan guntingan dengan baik terlihat pada saat pertandingan masih banyak yang belum mampu mengeluarkan teknik guntingan tersebut pada saat bertanding, mungkin karena memang teknik guntingan juga jarang diberikan bahkan pada waktu diberikan mungkin salah satu siswa ada yang tidak ikut latihan, karena memang teknik dalam pencak silat juga banyak jadi pemberian latihan guntingan pun juga kurang maksimal.

Berdasarkan hasil dari analisis kebutuhan yang dipaparkan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh dari latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) terhadap siswa-siswi ekstrakurikuler Pencak Silat di MTsN 1 Kota Kediri. Penelitian ini dimaksudkan agar siswa ekstrakurikuler akan menjadi lebih tertarik, aktif dan mempermudah dalam mempelajari teknik jatuhan (guntingan bawah) dalam bentuk media audio visual (video).

Pencak silat adalah budaya bangsa Indonesia warisan para leluhur yang bersifat turun temurun, yang terdiri dari berbagai macam aliran atau perguruan pencak silat. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) ialah sebagai suatu organisasi pencak silat yang ada di Indonesia yang dibentuk di tanggal 18 mei 1948 di kota Surakarta, yang dipelopori Mr. Wongsonegoro, yang kala itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan (Pratama, Rendra & Trilaksana, 2018). Sementara itu, definisi ekstrakurikuler diartikan sebagai sebuah aktivitas yang dilakukan di luar program yang tercantum di dalam kurikulum, seperti pembinaan siswa dan latihan kepemimpinan (Ediyono & Widodo, 2019). Seiring berkembangnya pencak silat yang dahulu hanyalah olahraga bela diri praktis yang dipergunakan untuk sarana pertahanan diri atau membela diri dari berbagai macam ancaman khususnya ancaman dari sesama manusia, sekarang sudah berkembang menjadi olahraga prestasi yang dipertandingkan (Aguss & Fahrizqi, 2020).

Pada pertandingan pencak silat terdapat teknik yang terdiri dari berbagai macam teknik yaitu kuda-kuda, sikap pasang, pola langkah, serangan, bela, hindaran, dan jatuhan (bantingan dan serangan bawah) (Abdurahman dkk., 2014). Teknik serangan bawah menjadi salah satu teknik terpenting dalam pertandingan pencak silat, karena dapat menghasilkan poin yang setara dengan jatuhan jika dilakukan dengan benar. Yaitu memperoleh poin 3 (Nugroho dkk., 2021).

Serangan bawah dibagi menjadi dua macam, antara lain ialah guntingan dan sapuan. Sapuan didefinisikan sebagai teknik jatuhan yang dalam implementasiannya menggunakan atau mengoptimalkan kaki sebagai alat serangan (Hausal dkk., 2018). Guntingan diartikan sebagai suatu teknik guna menjatuhkan lawan yang dilaksanakan dengan menjepit kedua tungkai kaki dengan sasaran tungkai, leher dan pinggang lawan, dengan demikian lawannya tersebut akan jatuh (yarso dkk., 2019). Teknik guntingan merupakan teknik yang aman digunakan karena pada saat melakukan guntingan lawan tidak boleh menyerang balik, dan apabila lawan melakukan serangan balik akan mendapatkan teguran dari wasit (Rukmana, 2019).

Media audio visual yang dianggap sebagai kombinasi audio dan visual atau disebut dengan media pandang-dengar (Driptiano, 2018). Audio visual ini akan menyajikan bahan ajar pada siswa dengan lebih optimal dan lengkap. Tidak hanya itu, media ini memiliki beberapa batasan tertentu yang juga dapat menggantikan tugas dan peran guru. Hal ini dikarenakan bahwa penyajian materi ini akan dapat digantikan dengan media, dan sementara itu guru dapat berperan sebagai seorang fasilitator belajar, yakni memberi kemudahan untuk siswa dalam melakukan aktivitas belajar, contoh dari media audio visual ini antara lain ialah program televisi instruksional, video dan juga program *slide* suara (Ashadi dkk., 2020).

Manfaat penggunaan media informasi dalam interaksi mendidik dan belajar dapat menghasilkan minat dan hasrat yang baru, dorongan untuk latihan belajar, menciptakan suatu inspirasi, dan juga menuntut konsekuensi mental siswa. Di dalam tahapan pengarahan pembelajaran, pemanfaatan media pembelajaran ini akan membantu kecukupan sistem pembelajaran dan menyampaikan isi dan pesan yang berasal dari contoh di sekitar. Tidak hanya itu, ini juga akan menumbuhkan minat dan membangkitkan inspirasi siswa, dan membantu siswa dalam upayanya untuk melatih pemahaman siswa (Ashadi dkk., 2020).

Teknik guntingan didefinisikan sebagai satu dari berbagai teknik guna menjatuhkan musuh atau lawan, yang dilaksanakan dengan menjepit kedua tungkai kaki terhadap tungkai, leher dan atau pinggan lawan atau

musuh, dengan demikian musuh atau lawan tersebut akan terjatuh (Wardoyo & Fitranto, 2020). Jadi dapat disimpulkan bahwa guntingan tungkai/guntingan bawah adalah teknik serangan bawah menggunakan kedua tungkai kaki dengan cara menjepit tungkai lawan. Guntingan pinggang adalah teknik menjatuhkan lawan dengan cara menjepit pinggang lawan menggunakan kedua tungkai kaki. Teknik ini sangat efektif dan aman digunakan pada saat pertandingan karena saat melancarkan serangan guntingan lawan tidak boleh menyerang balik, dan apabila lawan menyerang balik akan mendapatkan teguran dari wasit (Hausal dkk., 2018).

Gerak dasar sebelum melakukan teknik guntingan yaitu dengan cara menyilangkan salah satu kaki ke belakang menjangkau sejauh mungkin dan pandangan mata ke arah belakang. Proses guntingan tungkai diawali dengan gerakan sikap pasang kemudian dilanjutkan dengan serangkaian gerakan guntingan tungkai. Gerakan awal dilakukan dengan sikap awal pasang secara berpasangan, salah satu pesilat persiapan untuk melakukan teknik guntingan. Rangkaian proses gerakan guntingan tungkai yaitu salah satu pesilat menyilangkan kaki kanan ke belakang ke arah kaki depan lawan, kemudian kaki kiri diangkat tepat di lutut bagian atas lawan dan posisi tangan menahan tubuh (pesilat melakukan persiapan memutar badan) (Darmawansah & Putro, 2019).

Penelitian ini relevan dengan salah satu penelitian mahasiswa universitas negeri malang yang berjudul "Pengembangan Latihan Teknik Guntingan Kategori Tanding Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 5 Kediri" dengan hasil penelitian yaitu suatu produk metode latihan berupa media audio visual (video) gerakan teknik guntingan bawah yang sudah dievaluasi oleh beberapa ahli, yaitu ahli media dan ahli pencak silat. Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya ialah penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa berpengaruh metode latihan menggunakan media audio visual (video) terhadap teknik guntingan bawah yang di penelitian sebelumnya belum diketahui (Budiman, 2021).

Madrasah Tsanawiyah Negeri (MTsN) 1 Kota Kediri adalah lembaga pendidikan lanjutan tingkat pertama yang berciri khas Islam atau bernuansa islami, di sekolah ini terdapat berbagai macam ekstrakurikuler salah satunya pencak silat. Berdasarkan hasil observasi peneliti dengan Bapak Hafis selaku ketua pelatih ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 1 Kota Kediri yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2019 "Dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat usia remaja, mayoritas siswa acap kali melaksanakan suatu kesalahan ketika melakukan teknik guntingan bawah, hal ini dikarenakan bahwa pelatih hanya memberi latihan global atau sifatnya menyeluruh,

tidak sedikit siswa yang belum mampu untuk melakukan teknik jatuhan guntingan dengan baik terlihat pada saat pertandingan masih banyak yang belum mampu mengeluarkan teknik guntingan tersebut pada saat bertanding, mungkin karena memang teknik guntingan juga jarang diberikan bahkan pada waktu diberikan mungkin salah satu siswa ada yang tidak ikut latihan, karena memang teknik dalam pencak silat juga banyak jadi pemberian latihan guntingan pun juga kurang maksimal.

Berdasarkan hasil dari analisis kebutuhan yang dipaparkan di atas, dengan ini peneliti memiliki ketertarikan guna melaksanakan suatu penelitian yang judulnya pengaruh latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) pada siswa ekstrakurikuler Pencak Silat di MTsN 1 Kota Kediri. Penelitian ini dimaksudkan agar siswa ekstrakurikuler akan menjadi lebih tertarik, aktif dan mempermudah dalam mempelajari teknik jatuhan (guntingan bawah) dalam bentuk media audio visual (video).

METODE

Pada penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen didefinisikan sebagai suatu penelitian yang dilaksanakan dengan ketat guna mengetahui atau memahami keterkaitan hubungan sebab akibat di antara variabel penelitian yang ditentukan. Satu dari berbagai karakteristik utama dari penelitian eksperimen ini ialah terdapatnya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan pada objek atau subjek penelitian itu sendiri (Maksum, 2018). Populasi penelitian ini menggunakan siswa kelas VII-IX MTsN 1 Kota Kediri, sedangkan sampel penelitian ini adalah siswa kelas VII-IX yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di MTsN 1 Kota Kediri yang berjumlah 18 orang 12 Laki-laki dan 6 perempuan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian menggunakan kertas penilaian yang digunakan yang berisikan poin-poin penilaian siswa. Pada instrumen penilaian peserta didik diminta untuk melakukan gerakan teknik guntingan bawah yang direkam dan dikirimkan kepada peneliti. Untuk petunjuk penilaian dapat dilakukan dengan memberikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan. Rubrik penilaian yang digunakan seperti berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian	
		Skor pre-test	Skor post test
1.	Sikap awalan melakukan gerakan (Sikap pasang)		

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian	
		Skor pre-test	Skor post test
2.	Pelaksanaan melakukan gerakan		
3.	Sikap akhir melaksanakan gerakan		
Skor maksimal			

Pedoman penskoran sikap awalan melakukan gerakan (Sikap pasang) sebagai berikut:

Tabel 2. Tabel Indikator Penskoran Sikap Awalan

No.	Skor	Indikator
1.	Baik	1. Sikap pasang kuda-kuda 2. Telapak tangan terbuka sesuai kaidah 3. Pandangan ke arah lawan
2.	Sedang	1. hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
3.	Kurang	1. hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pedoman penskoran pelaksanaan melakukan gerakan sebagai berikut:

Tabel 3. Tabel Indikator Penskoran Ketika Melakukan Gerakan

No.	Skor	Indikator
1.	Baik	1. Tumpuan yang terkena matras/lantai yaitu pantat 2. Satu tangan yang depan melindungi muka 3. Memutar badan agar guntingan kuat dan lawan terjatuh
2.	Sedang	1. Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
3.	Kurang	1. Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Pedoman penskoran sikap akhir melaksanakan gerakan sebagai berikut:

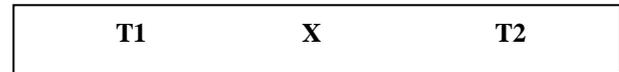
Tabel 4. Tabel Indikator Penskoran Sikap Akhir

No.	Skor	Indikator
1.	Baik	1. Tumpuan yang terkena matras/lantai yaitu pantat 2. Satu tangan yang depan melindungi muka 3. Memutar badan agar guntingan kuat dan lawan terjatuh
2.	Sedang	1. hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
3.	Kurang	1. hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Untuk kriteria penilaian yakni skor maksimumnya adalah 9, skor perolehan peserta didik atau SP. Didapatkan nilai keterampilan peserta didik yakni $SP/9 \times 4$.

Desain penelitian merupakan sebuah rancangan bagaimana suatu penelitian akan dilakukan. Rancangan

tersebut akan digunakan untuk mendapatkan sebuah jawaban terhadap pertanyaan penelitian yang dirumuskan (Maksum, 2018). desain penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Penelitian akan diarahkan untuk membandingkan hasil data antara nilai yang diperoleh sebelum dilakukan kegiatan *treatment* yang sering kali disebut *pre-test* yang akan dibandingkan dengan nilai *post-test* yang didasarkan terhadap nilai sesudah mendapatkan kegiatan *treatment*.



Gambar 1. Desain Penelitian one group pre-test post-test design

Keterangan:

- T1 : Pre-Test
- X : Treatment (Perlakuan)
- T2 : Post-Test (Maksum, 2018)

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan secara tidak langsung dikarenakan terkendala situasi yang tidak memungkinkan untuk mengadakan pertemuan (Wabah covid-19). Sehingga setiap siswa diminta untuk mengirimkan video ketika melakukan kegiatan *pre-test* dan *post-test* teknik guntingan. Dan *treatment* berupa video diberikan secara *online* di *whatsapp group* yang dibuat oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan nilai *pre-test* dan *post-test* terhadap 18 siswa yang merupakan sampel pada penelitian ini. *Pre-test* merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada sampel sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *post-test* dilakukan setelah sampel mendapat perlakuan.

Didasarkan terhadap penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memperoleh data nilai dengan hasil analisis deskriptif statistik pada tabel 3 sebagai berikut.

Tabel 5. Deskriptif Statistik Nilai Pretest-Posttest

Deskriptif Statistik	Pretest	Posttest
N	18	18
Minimum	1.78	2.22
Maximum	4.00	4.00
Rerata	2.91	3.45
Standar Deviasi	0.651	0.561
Skewness	-0.249	-0.719
Kurtosis	-0.791	-0.420

Nilai rerata saat *pretest* sebesar 2.91 berubah menjadi 3.45 saat *posttest*. Nilai *skewness pretest* sebesar -0.249 dan *posttest* sebesar -0.719. Nilai *kurtosis pretest* sebesar -0.791 dan *posttest* sebesar -0.420. Artinya distribusi data

yang terbentuk adalah normal. Untuk itu, akan digunakan uji-t untuk mengetahui signifikansi perubahan nilai *pretest* ke *posttest*.

Uji-t digunakan untuk menguji signifikansi peningkatan nilai mahasiswa dari *pretest* ke *posttest*. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Uji-t Nilai Pretest-Posttest

Test	Mean	Selisih		t	p	Simpulan
		Angka	%			
Post	3.46	0.54	19%	7.976	0.000	Beda
Pre	2.92					

Berdasarkan hasil analisis uji-t maka dapat dijelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) terhadap hasil latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTSN 1 Kota Kediri. Dibuktikan dengan nilai t-test sebesar 7.976, p-value= 0.000<0.05. Hasil peningkatan rata-rata *pretest-posttest* sebesar 0.54 atau dibandingkan dengan nilai *pretest* sebesar 19%.

Metode latihan menggunakan media audio visual memiliki dampak pengaruh terhadap nilai latihan teknik guntingan bawah pada siswa ekstrakurikuler Pencak silat di MTSN 1 kota kediri. Hal tersebut dapat dilihat dari persentase rata-rata peningkatan skor senilai 14%. Beberapa hasil penelitian mengemukakan bahwa media audio visual dapat meningkatkan hasil keterampilan gerak atlet atau siswa, seperti peningkatan yang terjadi pada hasil *shooting* olahraga futsal melalui penerapan media audio visual pada proses latihan (Hilmi, 2016). Pada olahraga Pencak silat, media audio visual memiliki dampak dalam peningkatan keterampilan gerak Pencak silat seni beregu baku (Nugroho dkk., 2021). Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya di atas, media pembelajaran audio visual memang sangat bermanfaat jika diterapkan pada pembelajaran atau latihan keterampilan teknik guntingan bawah pada Pencak silat. Sejatinya dengan menggunakan media audio visual, siswa atau atlet mudah untuk mengingat gerakan-gerakan yang di instruksikan dari pada hanya mendengarkan saja dari penjelasan guru atau pelatih. Setelah mendapatkan *treatment* berupa media audio visual (video) terdapat peningkatan skor dari hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 19%. Terjadinya perubahan atau peningkatan dikarenakan latihan menggunakan media audio visual membuat siswa lebih mudah memahami materi teknik yang diberikan dan juga lebih mudah untuk di pelajari di luar jam latihan maupun waktu latihan. Dengan demikian dapat dihasilkan kesimpulan bahwa metode latihan menggunakan media

audio visual berperan dalam menaikkan kesuksesan tertentu dalam latihan teknik guntingan bawah.

PENUTUP

Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang disajikan tersebut, dengan ini dapat dihasilkan beberapa kesimpulan penelitian:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik guntingan bawah menggunakan media audio visual (video) terhadap hasil latihan siswa ekstrakurikuler pencak silat di MTSN 1 Kota Kediri. Dibuktikan dengan nilai t-test sebesar 7.976, p-value= 0.000<0.05.
2. Hasil peningkatan rata-rata *pretest-posttest* sebesar 0.54 atau dibandingkan dengan nilai *pretest* sebesar 19%. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan media audio visual cukup berpengaruh terhadap latihan siswa.

Saran

Saran atas hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang sudah dipaparkan tersebut di atas dapat disebutkan sebagaimana di bawah ini:

1. Bagi guru PJOK dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi model atau metode latihan yang lebih bervariasi agar siswa tetap semangat dalam berlatih.
2. Bagi siswa supaya mampu melaksanakan pengembangan kemampuan dengan melatih *treatment* siswa yang diberikan ini ke dalam kesehariannya, agar dapat melatih kemampuan teknik guntingan bawah, hal ini dikarenakan abhwa *treatment* yang diberikan tersebut sudah terbukti mampu menaikkan kemampuan siswa.
3. Bagi mahasiswa yang nantinya akan melaksanakan penelitian yang sejenis, maka penelitian ini dapat dipergunakan sebagai sumber referensi dan bahan rujukan dan disarankan agar menggunakan sampel dan populasi penelitian yang lebih beragam dan luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6), 1–10.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>

- Ashadi, K., Marsudi, I., Herdyanto, Y., & Siantoro, G. (2020). *Analysis of the learning style of college student athletes for preparation of distance learning*. 390(Icracos 2019), 32–36. <https://doi.org/10.2991/icracos-19.2020.6>
- Budiman, A. (2021). Implementasi Media Audio Visual terhadap Hasil Tendangan T pada Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports*, 03(02), 134–140.
- Darmawansah, A., & Putro, R. H. E. (2019). Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 3(2), 153–167. <https://doi.org/10.25139/jkp.v3i2.2127>
- Driptiano, A. (2018). Penerapan Pembelajaran Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Sebagai Optimalisasi Langkah Pembelajaran Dalam Pendekatan Saintifik (Studi Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 231–235.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat | Ediyono | Panggung. *Panggung*, 29(3), 300–313.
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 59–63.
- Hilmi, A. H. (2016). Penerapan Audio Visual terhadap Hasil Shooting pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa Press.
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., Jariono, G., & Maghribi, I. L. (2021). Quality Of Physical Condition Of Youth Pencak Silat Athletes Reviewed From Speed, Power, and Strength. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 154–162.
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Rukmana, G. amrulloh E. S. A. (2019). Teknik Serangan yang Dominan Menghasilkan Kemenangan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding (Penelitian Studi Analisis pada Kejuaraan Paku Bumi Open Cup VI 2019) 1. *Gufon amrulloh Encep Sudirjo Anin Rukmana*, 401–410.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Yarso, N., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2019). Efektivitas Teknik Serangan Pencak Silat pada Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–9.