

## **Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Kualitas dan Kemantapan Gerak Jurus Tunggal IPSI**

**Maghfirah Salsabila Putri<sup>\*1</sup>, Hamdani<sup>2</sup>, Setiyo Hartoto<sup>3</sup>, Bayu Budi Prakoso<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

<sup>3</sup>Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

\*maghfirahsalsabila.20053@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Penelitian ini mengidentifikasi dan mengukur pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap kualitas dan kemantapan gerak jurus tunggal IPSI. Metode eksperimen lemah digunakan dengan protokol *one group pretest posttest design*. Sebanyak 17 peserta didik ekstrakurikuler pencak silat terlibat dalam 8 pertemuan menggunakan audiovisual dalam mempelajari jurus tunggal IPSI. Sebanyak 4 orang penilai tersertifikasi standar IPSI menilai peserta didik saat pre dan posttest menggunakan instrumen baku IPSI. Analisis deskriptif statistik, normalitas, dan t-test dilakukan dengan software SPSS versi 25. Hasil menunjukkan bahwa kualitas gerak terlihat meningkat dengan ditandai oleh menurunnya jumlah kesalahan secara signifikan ( $t = 3.96, p = 0.001$ ) tetapi kemantapan gerak tidak berubah ( $t = 1.00, p = 0.332$ ). Temuan ini menjelaskan bahwa media audiovisual cocok untuk membenahi kualitas gerak tetapi kemantapan gerak tidak. Untuk itu, ke depannya para pelatih perlu mencari media lain untuk memberikan pelatihan yang sesuai dalam meningkatkan kemantapan gerak. Selain itu, volume latihan perlu diperhatikan dalam memberikan dampak pada kemantapan gerak sesuai dengan berbagai sumber relevan lainnya.

**Kata Kunci:** Ekstrakurikuler, Media Audio Visual, Jurus Tunggal Pencak Silat

### **Abstract**

*This study aims to identify and measure the effect of using audiovisual media on the quality and stability of IPSI single moves. The weak experimental method was used with a one group pretest posttest design protocol. A total of 17 extracurricular pencak silat students were involved in 8 meetings using audiovisuals in learning IPSI single moves. A total of 4 IPSI standard certified assessors assessed students during the pre and posttest using IPSI standard instruments. Descriptive statistical analysis, normality, and t-test were carried out using SPSS version 25 software. The results showed that the quality of movement seemed to increase as indicated by a significant decrease in the number of errors ( $t = 3.96, p = 0.001$ ) but the stability of movement did not change ( $t = 1.00, p = 0.332$ ). This finding explains that audiovisual media is suitable for improving the quality of movement but not the stability of movement. Therefore, in the future, trainers need to find other media to provide appropriate training in improving the stability of movement. In addition, the volume of training needs to be considered in providing an impact on movement stability according to various other relevant sources.*

**Keywords:** Extracurricular, Audio Visual Media, Single Stance Pencak Silat.

Received: 09 09 2024

Revised: 19 09 2024

Accepted: 20 09 2024

Published: 27 09 2024

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib yang diterapkan di seluruh jenjang pendidikan mulai, dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA). Mata pelajaran ini dirancang untuk membantu siswa mengenali dan mengembangkan minat serta bakat mereka dalam berbagai bidang olahraga dan mempelajari melalui media audiovisual sebagai landasan bagi siswa untuk mengeksplorasi potensi mereka

lebih lanjut melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan pengembangan media audiovisual(Efendi, 2017).

Alat bantu media audiovisual bagi pembelajaran adalah bahan yang tidak hanya bergantung pada bacaan untuk menyampaikan makna, melainkan juga dapat memberikan informasi melalui pendengaran seperti sumber audio, dan penglihatan seperti sumber visual, atau kombinasi keduanya (Ajid et al., 2019). Jenis media audiovisual dapat dibagi menjadi dua kategori utama menurut (Susanti et al., 2020). Pertama, audiovisual murni adalah media suara dan gambar seperti televisi, kaset video, dan film bersuara. Kedua, audiovisual tidak murni mencakup media yang berasal dari sumber yang berbeda seperti power point, adobe flash, adobe premiere, dan windows movie maker. Penggunaan media audiovisual memungkinkan variasi dalam metode pengajaran, yang membantu mengurangi rasa bosan peserta didik dan kelelahan pendidik, serta mendorong peserta didik untuk aktif terlibat dalam aktivitas belajar seperti mengamati, berlatih, dan mendemonstrasikan, bukan hanya mendengarkan penjelasan (Andhini, 2017).

Kegiatan ekstrakurikuler berfungsi sebagai kegiatan tambahan yang melengkapi dan memperkaya pengalaman belajar di luar kurikulum formal. Kegiatan ini tidak hanya menyediakan ruang bagi siswa untuk mengejar minat pribadi, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan sikap positif melalui bimbingan dan pelatihan dari pendidik (Lubis, 2019). Sebagaimana telah diuraikan oleh (Nurchahyo & Hermawan, 2016), ekstrakurikuler adalah kegiatan bakat dan minat peserta didik serta, kegiatan tambahan di luar struktur utama program sekolah. Menurut (Amirzan, 2019), kegiatan ekstrakurikuler terdapat sejumlah manfaat yang signifikan. Pertama, kegiatan ini berfungsi untuk memperdalam dan memperluas pemahaman siswa mengenai materi pelajaran. Artinya, aktivitas ekstrakurikuler dapat meningkatkan dan memperbaiki pemahaman siswa terhadap kurikulum yang berlaku. Kedua, kegiatan ekstrakurikuler juga memainkan peran penting dalam proses pembinaan dan penguatan nilai-nilai kepribadian siswa, dengan tujuan memperbaiki dan memperkuat karakter mereka melalui aktivitas tambahan di luar jam pelajaran.

Pencak silat, yang merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler favorit di SMPN 13 Jember, adalah seni bela diri tradisional dari Nusantara yang melibatkan teknik pukulan dan tendangan(Pratama & Trilaksana, 2018), Dalam aspek bela diri, pencak silat menekankan pada kepercayaan diri dan ketekunan dalam menguasai teknik bertahan, sementara aspek olahraga melibatkan latihan fisik yang menyelaraskan pikiran dan tubuh (Ediyono & Widodo, 2019). Dalam pencak silat ada dua kategori utama, tanding dan seni. Kategori seni ada tiga yakni, seni

tunggal, ganda, dan regu. Pada seni tunggal, seorang pesilat menampilkan berbagai gerakan dan jurus yang berjumlah tujuh jurus untuk tangan kosong, tiga jurus menggunakan golok, dan empat jurus menggunakan toya dalam durasi tiga menit (Diana et al., 2020).

Berdasarkan wawancara dengan Bapak Iman Arsyi, pembimbing ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember, pada tanggal 29 September 2023, diketahui bahwa kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sangat populer di kalangan siswa. Selain mempelajari teknik bela diri, siswa juga berlatih dalam berbagai kategori, termasuk seni tunggal, yang sering dipertandingkan pada kejuaraan O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional). Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini, diharapkan siswa dapat memahami lebih dalam mengenai interval, ekspresi, dan kemandirian gerak dengan pendekatan latihan langsung.

Latihan langsung sangat krusial dalam pelatihan untuk memungkinkan siswa melihat dan menerapkan teknik pencak silat seni tunggal di bawah pengawasan pelatih (Firdaus et al., 2022). Namun, dengan jadwal latihan yang terbatas dua kali seminggu di SMPN 13 Jember sering kali tidak memadai untuk mencapai penguasaan penuh atas teknik yang diperlukan dalam seni tunggal. Menurut (Alfarizi, 2018), dalam latihan seni tunggal diperlukan latihan tambahan dengan pengulangan gerak yang berturut-turut agar memantapkan gerak seni tunggal dan mempermudah peserta didik menghafal gerakan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk menyelidiki sampel serta populasi dengan pendekatan yang objektif. Metode ini berfokus pada penyajian data dalam bentuk angka untuk memberikan konsep yang jelas dan objektif tentang peristiwa yang diteliti. Desain yang digunakan *One Group Pretest-Posttest Design*, sebuah metode eksperimen di mana hanya satu kelompok subjek yang diuji sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (Maksum, 2018a).

Dalam penelitian ini menggunakan *Purposive Sampling* atau sampel yang bertujuan. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh individu atau objek yang menjadi target penelitian dan akan digunakan sebagai dasar untuk generalisasi hasil penelitian. Generalisasi adalah proses menarik kesimpulan mengenai kelompok individu atau objek yang lebih kecil berdasarkan informasi yang diperoleh dari populasi tersebut populasi boleh berjumlah minimal 15 peserta didik yang telah tertera dalam buku (Maksum, 2018b), dan dalam penelitian ini terdiri dari 17 peserta didik.

Instrumen yang dipakai guna mengumpulkan data adalah tes yang mengukur keterampilan gerak dalam teknik pencak silat kategori seni tunggal. Tes ini mencakup 14

rangkaian gerakan jurus dan penilaiannya dilakukan menggunakan formulir penilaian yang dirancang khusus untuk kategori seni tunggal pencak silat. Formulir tersebut dirancang untuk mengevaluasi berbagai aspek seperti interval, ekspresi, dan kemantapan gerak dalam seni tunggal pencak silat instrument penilaian ini bersumber dari ([www.pbipsi.com](http://www.pbipsi.com) (halaman 2 dari 11)).

Jumlah peserta didik dalam penelitian ini berjumlah 17 orang yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember. Pemberian pretest dan posttest 1 kali dengan menilai peserta didik untuk melakukan gerak seni tunggal dan 6 kali pertemuan pemberian treatment dengan media audiovisual. sebelum media audiovisual diberikan kepada peserta didik terdapat validasi yang dinilai oleh ahli media audiovisual dalam pencak silat. Validasi mediaaudiovisual berisikan relevansi, motivasi, kegunaan, dan atraktif.

### **HASIL**

Dari hasil validasi media yang telah dinilai oleh ahli media pencak silat media audiovisual yang akan diberikan kepada peserta didik sudah memenuhi aspek dan indikator yang tertera dan telah sesuai dengan buku pedoman IPSI dan mengadopsi penilaian validasi media audiovisual dari Sumber: (Haerudin et al., 2023).

**Tabel 1. Validasi Media Audiovisual**

No	Aspek dan Item	Nilai
<b>A</b>	<b>Relevansi</b>	
	Kebenaran jurus seni tunggal sesuai dengan buku baku seni tunggal pedoman IPSI	√
	Kebenaran jurus seni tunggal kurang sesuai dengan buku baku seni tunggal pedoman IPSI	
	Kebenaran jurus seni tunggal tidak sesuai dengan buku baku seni tunggal pedoman IPSI	
<b>B</b>	<b>Motivasi</b>	
	Jurus seni tunggal menggunakan media audio visual sebagai motivasi peserta didik untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler dengan mengamati dan mempelajari jurus seni tunggal	√
	Jurus seni tunggal media audio visual Kurang memotivasi peserta didik dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler dengan mengamati dan mempelajari jurus seni tunggal	
	Jurus seni tunggal tidak memotivasi peserta didik dalam melakukan kegiatan ekstrakurikuler dengan mengamati dan mempelajari jurus seni tunggal menggunakan media audio visual	
<b>C</b>	<b>Kegunaan</b>	
	Media audio visual berpengaruh dalam pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember	√
	Media audio visual kurang berpengaruh dalam pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember	
	Media audio visual tidak berpengaruh dalam pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember	
<b>D</b>	<b>Atraktif</b>	

No	Aspek dan Item	Nilai
	Penjelasan dan gerakan dalam media audio visual yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMPN 13 Jember mengenai jurus tunggal baku seni tunggal tersampaikan dan dilakukan dengan baik	√
	Penjelasan dan gerakan dalam media audio visual yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMPN 13 Jember mengenai jurus tunggal baku seni tunggal kurang terlaksanakan dengan baik	
	Penjelasan dan gerakan dalam media audio visual yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMPN 13 Jember mengenai jurus tunggal baku seni tunggal tidak terlaksana.	

Dari validasi media audiovisual diatas, media audiovisual yang dibuat oleh peneliti sebagai berikut : <https://youtu.be/svJe4dYN0Iw?si=7GBTkTwzlxajEvB>

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peserta didik berjumlah 17 dalam pengambilan data menggunakan SPSS sejumlah 17 peserta didik, mendapatkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. Uji Deskriptif**

Aspek Penilaian	Tes	N	Minimum	Maximum	Mean	SD
Kesalahan	Pre	17	12.75	31.50	24.1	6.85
	Post	17	13.75	28.25	21.86	4.94
Kemantapan	Pre	17	0.43	0.73	0.56	0.07
	Post	17	0.50	0.75	0.54	0.06

Aspek penilaian kesalahan pretest menunjukkan hasil minimum 12.75, maximum 31.50, mean 24.1 dan standar defiasi 6.85 selanjutnya untuk posttest menunjukkan hasil minimum 13.75, maximum 28.25, mean 24.1 dan standar defiasi 4.94. Kemudian untuk aspek penilaian kemantapan pretest mendapatkan hasil 0.43 untuk minimum, 0.73 maximum, 0.56 mean dan 0.07 standar defiasi dan untuk posttest mendapatkan hasil 0.50 untuk minimum, 0.75 maximum, 0.54 mean dan 0.06 standar defiasi.

**Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>**

Aspek Penilaian	Tes	Statistik	df	Sig.
Kesalahan	Pre	0.198	17	0.076
	Post	0.198	17	0.076
Kemantapan	Pre	0.129	17	0.200

Post	0.192	17	0.098
------	-------	----	-------

Hasil analisis statistik uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnova menunjukkan bahwa hasil data lebih dari 0,05 yang artinya memenuhi syarat distribusi normal.

**Tabel 4. Uji Hipotesis**

Aspek Penilaian	Pretest		Postest		N-Gain		t	P-Value	Kesimpulan
	Mean	SD	Mean	SD	Nilai	Persen			
Kesalahan	24.1	6.85	21.86	4.94	-2.24	-9.29%	3.96	0.001	H1 Diterima
Kemantapan	0.56	0.07	0.57	0.06	0.01	1.79%	-1	0.332	H2 Ditolak

Hasil tabel di atas menunjukkan bahwa :

H1 : Dari hasil uji hipotesis mendapatkan nilai P-value 0.001 kurang 0.05 yang dinyatakan H1 diterima.

H2 : Dari hasil uji hipotesis mendapatkan nilai P-value 0.332 lebih 0.05 yang dinyatakan H2 ditolak.

## **PEMBAHASAN**

Penelitian mengevaluasi apakah terdapat dampak media audio visual terhadap latihan gerak jurus tunggal serta mengukur sejauh mana pengaruh tersebut terhadap performa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember. Dari hasil wawancara dan observasi peneliti memperoleh suatu permasalahan yang terdapat di lapangan yakni, peserta didik ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember sulit dalam menghafal gerakan dan urutan seni tunggal pencak silat. Peneliti menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi dengan membuat suatu media audio visual berupa video agar mudah di hafal dan di terapkan peserta didik ekstrakurikuler saat berada di manapun.

Penelitian ini menunjukkan bahwasannya terdapat pengaruh penggunaan media audio visual seni tunggal ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember yang diambil dari hasil wawancara pada hari Selasa, 16 Juli 2024. Setelah terlaksananya penelitian dengan bapak Iman Arsyi, S.Pd. selaku guru dan Pembina ekstrakurikuler pencak silat SMPN 13 Jember menyatakan, Media audio visual sebagai media pembelajaran yang interaktif yang berfokuskan pada pencak silat khususnya jurus seni tunggal. Menurut (Intaha et al., 2020), bahwasannya peserta didik ekstrakurikuler pencak silat dapat dengan mudah menghafal gerakan seni tunggal melalui treatment yang telah diberikan oleh peneliti berupa media audio visual.

Berdasarkan hasil penghitungan data dari pretest dan postest diperoleh, uji Kolmogorov-Smirnova menunjukkan bahwa data yang diperoleh nilai signifikan < 0,05 yang artinya

memenuhi syarat bedistribusi normal. Yang artinya terdapat pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap gerak seni tunggal.

Dari hasil uji N-Gain penggunaan media audio visual dalam aspek penilaian kesalahan dan kemandapan memperoleh perhitungan uji N-Gain menunjukkan bahwa nilai yang didapat dalam aspek penilaian kesalahan -2.24 (-9.29%) dan aspek penilaian kemandapan 0.01 (1.79%) yang artinya aspek penilaian kesalahan dalam media audiovisual berpengaruh sedangkan, aspek penilaian kemandapan tidak efektif karena peserta didik baru memahami kategori seni tunggal sehingga nilai kemandapan menunjukkan hasil tidak efektif dikarenakan peserta didik berfokuskan menghafal gerakan seni tunggal menggunakan media audiovisual.

Penggunaan media audiovisual memiliki manfaat dalam media pembelajaran penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual terdapat dampak signifikan dalam kemampuan penguasaan jurus tunggal pencak silat menurut (Gunawan & Irawadi, 2020). Manfaat media audiovisual dapat mengembangkan keterampilan berfikir peserta didik dalam media audio visual yang ditampilkan dan menumbuhkan variasi yang menarik dalam perubahan tingkat kecepatan belajar (Rachman & Darmawan, 2020). Kombinasikan media ini dengan pembelajaran langsung di lapangan untuk hasil yang optimal. Media audio visual dapat menjadi alat dalam meningkatkan kemampuan (Alvianto et al., 2023).

Kemandapan gerak tidak terdapat pengaruh dikarenakan kemandapan dalam gerak seni tunggal muncul dari latihan fisik dan teknik seni tunggal yang dilakukan secara berulang-ulang. Jadi perlu adanya pengulangan gerakan dalam berlatih seni tunggal agar kemandapan gerak semakin bagus (Syukrina et al., 2023).

## KESIMPULAN

1. Terdapat pengaruh kegunaan media audio visual dalam urutan dan kemandapan gerak jurus tunggal peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember.
2. Hasil efek dalam penggunaan media audio visual terhadap urutan dan kemandapan gerak jurus tunggal peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Jember dengan peningkatan dari pretest dan postes mendapatkan nilai sebesar nilai sebesar -2.24 atau -9.29%.

## DAFTAR PUSTKA

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>

- Alfarizi, M. R. (2018). Pengaruh Latihan Audio Visual Dengan Langsung Terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal. *Eprints.Uny.Ac.Id*, 2, 1–12. [https://eprints.uny.ac.id/56455/1/M. Rizky Alfarizi \(14602241058\) SKRIPSI.pdf](https://eprints.uny.ac.id/56455/1/M. Rizky Alfarizi (14602241058) SKRIPSI.pdf)
- Alvianto, F. D., Cahyani, O. D., Priadana, B. W., & Saifuddin, H. (2023). Optimalisasi Hasil Belajar Kemampuan Shooting Sepakbola Studi Tentang Dampak Media Audio Visual Pada Siswa SMP. *Bima Loka: Journal Of Physical Education*, 4(1), 1–11. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/article/view/27084/10550>
- Amirzan, M. Y. (2019). *Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi dan Potensi Diri*. 8(5), 620–628. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSH/article/view/139/132>
- Andhini, N. F. (2017). Tentang Media Video Audio Visual Dan Prestasi Belajar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://sc.syekhnurjati.ac.id/esscamp/risetmhs/BAB214121110115.pdf>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Issue 11). [https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN PENCAK SILAT%3B Seni Tunggal.pdf](https://repository.unja.ac.id/14836/1/PANDUAN%20PENCAK%20SILAT%3B%20Seni%20Tunggal.pdf)
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Efendi, Y. K. (2017). Pelaksanaan Program Pendidikan Pelatihan Pemerintah Provinsi Jawa Timur. *Khazanah Pendidikan (Jurnal Ilmiah Kependidikan)*, X(2), 1–18.
- Firdaus, F., Iyakrus, Bayu, W. I., & Solahuddin, S. (2022). Pengaruh Latihan Media Audio Visual dan Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 7(2), 108–117. [https://repository.unsri.ac.id/75007/%0Ahttps://repository.unsri.ac.id/75007/57/RAMA\\_85201\\_06061181823003\\_0012086205\\_01\\_front\\_ref.pdf](https://repository.unsri.ac.id/75007/%0Ahttps://repository.unsri.ac.id/75007/57/RAMA_85201_06061181823003_0012086205_01_front_ref.pdf)
- Gunawan, R., & Irawadi, H. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual Dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley*. 3, 491–502. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1704822&val=18509&title=Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual dengan Latihan Konvensional Terhadap Penguasaan Pukulan Volley>
- Haerudin, D., Hermawan, B., Ruhaliah, R., Wibawa, S., Awaliah, Y. R., & Hardini, T. I. (2023). Inventorying authentic teaching materials on Youtube for listening learning plan of Pupuh in elementary school. *Cakrawala Pendidikan*, 42(2), 549–564. <https://doi.org/10.21831/cp.v42i2.46233>
- Intaha, A. M., Saputra, Y. M., & Mulyana, M. (2020). Pengaruh Media Pembelajaran Poster dan Video Terhadap Penguasaan Keterampilan Pencak Silat. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 20(2), 145–153. <https://doi.org/10.17509/jpp.v20i2.20212>
- Lubis, M. S. (2019). Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SMAN 1 Huta Raja Tinggi Kabupaten Padang Lawas Provinsi Sumatera Utara. In *Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi* (pp. 10–27).
- Maksum, A. (2018a). Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. In *Jawa Barat: CV Jejak*.

- Maksum, A. (2018b). *Statistik Dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nurchahyo, F., & Hermawan. (2016). Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12, 93–104. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jppi/article/viewFile/17107/10006>
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 2014. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>
- Rachman, david ade omar, & Darmawan, G. (2020). Pengaruh media audiovisual terhadap pemahaman peraturan permainan futsal secara teoritis dan praktis. *Bima Loka: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 46–51. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/bimaloka/article/view/10993/4641>
- Susanti, Afrida, Z., & Fahyuni, E. F. (2020). Jenis Jenis Media Dalam Pembelajaran. In *Umsida*. [http://eprints.umsida.ac.id/1635/1/ICT Jenis media.pdf](http://eprints.umsida.ac.id/1635/1/ICT%20Jenis%20media.pdf)
- Syukrina, U., Kamalfirdaus, Suwirman, & Sasmitha, W. (2023). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Pembelajaran Gerakan Pencak Silat Kategori Tunggal Siswa Tapak Suci. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1493/661>