

# Penggunaan Audiovisual Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat

Sulkifli Sewang\*, Rachmat Hidayat, Rasyidah Jalil, A. Heri Riswanto

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia.

\*Correspondence: [sulkifli.sewang@gmail.com](mailto:sulkifli.sewang@gmail.com)

## Abstract

This study was motivated by the low level of front kick technique skills among pencak silat extracurricular participants at MTsN Kota Palopo. The main obstacles were limited coaching time and reliance on conventional teaching methods, which were ineffective in conveying the correct visualization of movements. The purpose of this study was to analyze the effect of using audiovisual media on improving pencak silat front kick technique skills. The method used was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 10 students selected through purposive sampling. The research instrument used a front kick skill test with 10 technical assessment indicators. Data were collected through practical tests before and after the treatment in the form of playing a video tutorial on front kick techniques. The results of descriptive statistical analysis showed an increase in the average score from 4.50 (pretest) to 7.70 (posttest). The paired sample t-test produced a significance value ( $p$ ) of  $0.000 < 0.05$ , which indicates a significant difference between the skills before and after the treatment. The conclusion of the study proves that audiovisual media is effective in improving the mastery of pencak silat front kick techniques. The implications of the study recommend the integration of audiovisual media in the training process to optimize the learning of basic martial arts techniques.

**Keyword:** Audiovisual; front kick; pencak silat, extracurricular; MTsN Kota Palopo

## Abstrak

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. Implikasi penelitian merekomendasikan integrasi media audiovisual dalam proses latihan untuk optimalisasi pembelajaran teknik dasar bela diri.

**Kata kunci:** Audiovisual; tendangan depan; pencak silat; ekstrakurikuler; mtsn Kota Palopo.

Received: 14 Juli 2025 | Revised: 2, 16 September, 11 November 2025

Accepted: 20 November 2025 | Published: 2 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Pencak silat adalah salah satu cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Indonesia yang sudah ada sejak jaman dahulu yang menjadi salah satu budaya masyarakat dan berkembang hingga saat ini (Pratama & Trilaksana, 2018). (Pratama et al., 2024) menjelaskan bahwa pencak silat, seni bela diri asli Indonesia yang berakar pada budaya Melayu, adalah olahraga yang memadukan aspek bela diri, seni, dan konsentrasi tinggi. Warisan budaya ini, yang kini dikenal secara internasional, memiliki beragam organisasi di seluruh Indonesia. Istilah "pencak silat" sendiri mulai digunakan sejak berdirinya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta (Saputra, 2019). Nama "pencak silat" berasal dari dua kata yang memiliki makna tersendiri.

"Pencak," sebagaimana didefinisikan dalam KBBI, merujuk pada permainan atau keahlian dalam mempertahankan diri. Sementara "silat" berarti bela diri atau pertengkar. Kombinasi keduanya membentuk seni bela diri pencak silat, yang merupakan warisan budaya Indonesia yang telah berkembang secara turun temurun dan kini diakui di seluruh dunia (Ilham et al., 2023). Seiring perkembangan zaman pencak silat kini menjadi salah satu olahraga populer yang berasal dari Indonesia yang telah dipertandingkan diberbagai ajang nasional bahkan sampai internasional, dimana pesertanya terdiri dari berbagai macam jenis usia mulai dari usia dini sampai usia dewasa.

Salah satu teknik dasar menyerang dalam pencak silat adalah tendangan depan (*front kick*) (Priyohutomo & Hariyanto, 2023). Teknik tendangan ini merupakan salah satu teknik andalan untuk menyerang yang digunakan oleh atlet Indonesia yang menjuarai Asean Games 2018 lalu pada kategori fighter yaitu Hanifan Yunadi Kusuma. Tendangan ini memiliki peran yang sangat signifikan dalam strategi serangan, baik dalam pertandingan maupun latihan. Kemampuan tendangan depan yang baik dapat meningkatkan efektivitas serangan dalam pertandingan. Teknik tendangan depan adalah serangan dalam pencak silat yang menggunakan kaki untuk melancarkan tendangan lurus ke arah depan, dengan sasaran utama ulu hati.

Keberhasilan tendangan ini bergantung pada penguasaan teknik yang tepat, termasuk posisi tubuh yang benar, koordinasi gerakan kaki, dan ketepatan saat melakukan (Suryadin & Radiko, 2020). Untuk menguasai teknik tendangan depan yang baik dan efektif pastinya dibutuhkan fleksibilitas, yang dimaksud dalam fleksibilitas yaitu kemampuan untuk mengangkat kaki setinggi mungkin dan mengarahkan ke arah ulu hati, itu sendiri sangat baik dilatih ketika siswa masih dalam usia dini maupun usia remaja dengan latihan yang konsisten. Latihan adalah proses sistematis dan berulang yang secara progresif meningkatkan beban untuk meningkatkan kualitas dan mencapai prestasi yang lebih baik (Yulisa & Jalil, 2023).

Pencak silat juga kini menjadi ekstrakurikuler yang diajarkan di sekolah, salah satunya MTsN Kota Palopo. Namun terdapat beberapa temuan permasalahan atau kendala siswa dalam mempelajari teknik tendangan depan pencak silat, seperti keterbatasan waktu dan kesibukan pelatihan ekstrakurikuler pencak silat di MTsN Kota Palopo sehingga masih banyak peserta yang kurang baik ketika melakukan tendangan depan, baik dalam hal kecepatan, kekuatan, maupun ketepatan sasaran. Pembelajaran yang hanya mengandalkan instruksi verbal atau teori lisan sering kali tidak cukup efektif dalam membantu siswa memahami teknik secara visual dan kinestetik.

Oleh karena itu, diperlukan suatu metode pembelajaran yang efektif untuk memperbaiki kemampuan teknis para peserta, khususnya dalam hal teknik tendangan depan. Berdasarkan pengamatan di atas maka salah satu metode pembelajaran yang peneliti sarankan adalah dengan menggunakan media audio visual pada saat proses latihan maupun diluar waktu latihan. Media audio visual adalah kombinasi media suara dan gambar, baik diam maupun bergerak, yang dimanfaatkan sebagai alat bantu pembelajaran (Nurhasana, 2021). Dalam konteks olahraga, media ini, khususnya video, memungkinkan siswa untuk memvisualisasikan diri mereka melakukan gerakan yang benar, dipandu oleh gambar dan instruksi audio (Panjiantariksa, 2024).

Oleh karena itu, media audio visual sangat berguna untuk memperjelas materi pembelajaran, seperti gerak dasar pola langkah dalam pencak silat (Widyalaksono et al., 2020). Namun, sejauh mana pengaruh penggunaan *audiovisual* terhadap kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat siswa MTsN, khususnya di Kota Palopo, masih perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media *audiovisual* terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTsN Kota Palopo.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan dan kontribusi dalam pengembangan metode latihan pencak silat yang lebih efektif, serta meningkatkan pemahaman tentang pentingnya penggunaan media *audiovisual* dalam pembelajaran teknik olahraga. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pelatih dan pengurus ekstrakurikuler pencak silat di Kota Palopo dalam mengoptimalkan pembelajaran teknik tendangan depan bagi peserta ekstrakurikuler.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audiovisual terhadap peningkatan kemampuan teknik tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTsN Kota Palopo. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, di mana tes dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan berupa pemutaran video tutorial teknik tendangan depan (Suryadin & Radiko, 2020). Populasi pada penelitian ini ialah para peserta ekstrakurikuler pencak silat kelas VII MTsN Kota Palopo yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat yang aktif mengikuti latihan dan menggunakan teknik purposive sampling. Instrument tes dalam penelitian ini, tes yang digunakan berupa tes kemampuan tendangan depan. Adapun tabel indikator tendangan depan sebagai berikut.

Tabel 1 Instrumen tendangan depan pencak silat

No	Indikator Tendangan Depan	Skor
1	Posisi sikap pasang (awal)	1
2	Lutut diangkat terlebih dahulu	1
3	Posisi badan saat angkat kaki dalam keadaan seimbang	1
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus	1
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang	1

6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan	1
7	Menarik kaki dengan lutut merapat	1
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang	1
9	Posisi kedua tangan di depan dada	1
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang	1
Jumlah		10

Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pencingbox, kertas penilaian dan pulpen, laptop untuk menampilkan video tutorial, kemudian tata cara pengetesan adalah peserta didik bersiap-siap berdiri di depan pencingbox dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan dengan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra). Dalam penelitian ini durasi video yang akan ditampilkan peneliti berdurasi 5 sampai 10 menit. Durasi waktu yang efektif untuk penggunaan media video sebagai alat pembelajaran sebaiknya tidak melebihi 10 menit setiap pertemuan (tatap muka). Jika durasi melebihi 10 menit, siswa cenderung akan merasa bosan dan kesulitan dalam memahami materi pembelajaran dengan baik (Candra et al., 2022).

Setiap peserta akan melakukan tendangan depan sebanyak tiga kali, dan nilai yang diambil adalah nilai tertinggi dari ketiga percobaan tersebut. Jika ada salah satu indikator yang tidak terpenuhi, maka skor untuk indikator tersebut tidak akan diberikan atau mendapatkan skor 0. Data dikumpulkan melalui tes praktik tendangan depan yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Teknik pengumpulan data dilengkapi dengan observasi, dokumentasi, dan wawancara untuk memperkuat validitas hasil. Analisis data dilakukan secara kuantitatif menggunakan uji *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS untuk mengetahui perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan.

## Hasil

Analisis data secara deskriptif adalah analisis yang dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis atau uji asumsi yaitu uji normalitas data dan uji linearitas, uji hipotesis dan pembahasan terhadap hasil uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Hasil uji statistik deskriptif

Variabel	N	Mean	Std.deviation	Minimun	Maximum	Range
Preetest	10	4.50	0,972	3	6	3
Posttest	10	7.70	0,949	6	9	3

Dari tabel dan keterangan diatas maka dapat dikemukakan gambaran data sebagai berikut, pada *pretest* jumlah sampel 10, rentang nilai 3, nilai terkecil 3, nilai terbesar 6, nilai rata-rata 4.50 dan nilai simpangan baku 0.972, sedangkan *posttest* jumlah sampel 10, rentang nilai 3, nilai terkecil 6, nilai terbesar 9, nilai rata-rata 7.70 dan nilai simpangan baku 0.949. Penggunaan uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variable dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	N	Sig.	$\alpha$	Keterangan
Preetest	10	0,095	0,050	Normal
Posttest	10	0,287	0,050	Normal

Berdasarkan data dari tabel di atas, terlihat Asymp Sig (2-tailed) *pretest* tandangan depan sebesar  $0,095 > 0,05$  atau probabalitas  $0,095$  lebih besar dari  $0,05$  dengan demikian tes awal tendangan depan berdistribusi normal. Sedangkan hasil data *posttest* tendangan depan terlihat Asymp Sig (2 -tailed) sebesar  $0,287 > 0,05$  atau probabalitas  $0,287$  lebih besar dari  $0,05$  dengan demikian tes akhir tendangan depan berdistribusi normal. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak, uji ini biasanya dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis independen sample t- test dan Anova. Asumsi yang mendasari dalam analisis of varians (Anova) adalah bahwa varian dari beberapa populasi adalah sama. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah:

- a) Jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama
- b) Jika signifikansi  $> 0,05$ , maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Tabel 4. Hasil uji homogenitas

Variabel	Levene Statistik	Df1	Df2	Sig	Keterangan
Tendangan depan	2,156	2	6	0,197	Homogen

Berdasarkan tabel diatas, hasil tes tendangan depan pada baris based on trimmed mean dengan nilai Leven Statistic sebesar 2.156, dan nilai signifikansi  $0,197 > 0,05$  maka dapat diketahui bahwa data tersebut homogen. Uji Paired Sample T-Tes digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang berpasangan atau yang berhubungan.

Tabel 5. Hasil uji paired sample T-Test

Paired Samples Test							
	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference	T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Difference				
				Lower	Upper		
Pair 1 preetest - posttest	-3.200	.632	.200	-3.652	-2.748	-16.000	9 .000

Berdasarkan data diatas diperoleh nilai  $t$  tabel 2,306 dan nilai  $t$  hitung -16.000 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dengan demikian rata-rata kemampuan tendangan depan sebelum dan sesudah meningkat secara signifikan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara

penggunaan media audiovisual terhadap kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat MTsN Kota Palopo.

## Pembahasan

Penggunaan media audio visual dalam proses latihan dapat membangkitkan minat belajar yang baru dan membangkitkan motivasi yang baru dan juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat MTsN Kota Palopo. Hal ini sesuai dengan teori pembelajaran sosial (Warini et al., 2023) menjelaskan bahwa pembelajaran terjadi melalui pengamatan, peniruan, dan pemodelan dari orang lain di lingkungan sekitar, intinya individu dapat belajar dengan melihat perilaku sikap, dan hasil dan dari perilaku orang lain. Menurut (Firdaus et al., 2022) media audio visual dapat menumbuhkan ketertarikan dan motivasi para atlet pemula dan dapat memberikan hubungan yang relatif signifikan antara isi materi Pelajaran atau latihan dengan dunia nyata.

Media ini sangat baik untuk pencapaian tujuan belajar psikomotorik karena menyajikan objek belajar secara kongkret atau pesan pembelajaran yang realistik, sehingga baik untuk menambah pengalaman belajar (Nurfadhillah et al., 2021). Menurut (Carolin et al., 2020) media pembelajaran diperlukan dalam proses mengajar agar pembelajaran dapat berlangsung dengan mudah sesuai dengan kondisi kelas. Video pembelajaran menjadi media pembelajaran yang sesuai serta didalamnya terdapat tahapan proses pembelajaran yang terurai jelas dan terperinci (Afiati & Mariono, 2025) media video pembelajaran dapat digunakan sebagai sumber belajar mandiri, dan mudah memahami materi teknik dasar tendangan pencak silat.

Menurut (Rahmi & Alfurqan, 2021) latihan media audio visual adalah variasi latihan media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Menurut (Syukrina et al., 2023) media audio visual dapat menampilkan gerakan pencak silat kategori tunggal dengan baik dan dapat diputar secara berulang-ulang. Oleh karena itu siswa akan lebih mudah dalam menghafal dan mempraktekkan gerakan pencak silat kategori tunggal. Menurut (Pambayun et al., 2024) menampilkan media audiovisual pada latihan teknik dasar sabuk hitam pencak silat dapat meningkatkan motivasi dan minat latihan para siswa sabuk hitam anggota pencak silat, serta sangat layak untuk digunakan dalam setiap kegiatan pencak silat.

Dalam penelitian (Firah et al., 2024) mengatakan 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. Pada hasil penelitian diatas pada table uji T, terdapat nilai  $t_{tabel}$  2,306 dan nilai  $t_{hitung}$  -16.000 dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima, maka dengan demikian rata-rata kemampuan tendangan depan sebelum dan sesudah meningkat secara signifikan

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu dari (Widyalaksono et al., 2020) "penerapan media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar pola langkah pencak silat sekolah dasar" menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual dapat memberikan gambaran nyata tentang gerak dasar pola langkah pencak silat serta bisa membuat peserta didik tertarik dan membayangkan gerakannya. Merangsang kemampuan berfikir anak akan

meningkatkan pengetahuan anak tentang gerak dasar pola langkah pencak silat, dengan demikian dari pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan media audiovisual terhadap kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat MTsN Kota Palopo.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media audio visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan tendangan depan pencak silat. Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menguji media serupa dalam konteks pembelajaran pencak silat. Namun, penelitian ini memiliki beberapa kebaruan (novelty) dan titik beda yang memperkaya khazanah keilmuan, khususnya dalam konteks metodologi, fokus teknik, dan subjek penelitian. Desain eksperimen yang spesifik penelitian ini menggunakan desain *one group pretest-posttest* dengan instrumen penilaian teknik tendangan depan yang sangat terstruktur (10 indikator teknis), yang memberikan data kuantitatif yang lebih rinci dan terukur dibandingkan penelitian sejenis.

Fokus pada teknik khusus berbeda dengan penelitian lain yang umumnya membahas gerak dasar atau kategori tunggal secara umum, penelitian ini secara khusus mengisolasi dan mengukur pengaruh media audiovisual terhadap penguasaan teknik tendangan depan sebagai salah satu teknik serangan paling fundamental dalam pertandingan. Konteks dan subjek yang spesifik penelitian dilakukan pada peserta ekstrakurikuler di tingkat MTsN (Madrasah Tsanawiyah Negeri) di Kota Palopo, yang merepresentasikan populasi usia remaja awal di lingkungan pendidikan berbasis agama. Konteks ini belum banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut adalah perbedaan signifikan antara penelitian ini dengan penelitian relevan lainnya:

1. Perbedaan dengan penelitian (Widyalaksono et al., 2020) penelitian mereka berfokus pada peningkatan hasil belajar gerak dasar pola langkah pencak silat di sekolah dasar. Penelitian ini memfokuskan pada peningkatan teknik tendangan depan yang bersifat teknis dan aplikatif untuk serangan pada peserta MTs. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kompleksitas gerak yang lebih tinggi dan target kemampuan yang berbeda, yaitu kekuatan, kecepatan, dan ketepatan, bukan hanya hafalan pola.
2. Perbedaan dengan penelitian (Carolin et al., 2020) penelitian mereka mengembangkan media video pembelajaran untuk materi tendangan dasar secara umum dengan model ADDIE. Penelitian ini tidak sekadar mengembangkan media, tetapi menguji secara eksperimental efektivitas media audiovisual yang sudah ada terhadap satu teknik spesifik. Penelitian ini juga menggunakan instrumen tes keterampilan (skill test) dengan indikator yang terukur, bukan hanya observasi pembelajaran.
3. Perbedaan dengan Penelitian (Firdaus et al., 2022) penelitian mereka membandingkan pengaruh latihan media audiovisual dengan latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Penelitian ini tidak membandingkan dengan metode lain, tetapi membuktikan efektivitas media audiovisual itu sendiri dalam konteks latihan ekstrakurikuler yang terbatas waktunya. Fokusnya bukan pada rangkaian tunggal yang kompleks, melainkan pada penguasaan satu elemen teknik dasar yang krusial untuk pertandingan.

Dengan demikian, meskipun temuan secara umum sejalan dengan literatur sebelumnya yaitu bahwa media audiovisual efektif nilai kebaruan penelitian ini terletak pada spesifisitas

teknik, konteks populasi, dan pendekatan pengukuran yang lebih rigor terhadap satu elemen teknik dasar yang vital. Implikasinya, pelatih dapat menggunakan media ini tidak hanya untuk mengajarkan rangkaian, tetapi juga untuk menyempurnakan teknik fundamental tertentu secara lebih efisien.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, pada uji paired sampel T-Test nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka dengan demikian rata-rata kemampuan tendangan depan sebelum dan sesudah meningkat secara signifikan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media audio visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan depan peserta ekstrakurikuler pencak silat di MTsN Kota Palopo. Media audio visual tidak hanya meningkatkan pemahaman teknik tendangan, tetapi juga memotivasi peserta untuk berlatih lebih giat. Oleh karena itu, integrasi media ini dalam proses pembelajaran pencak silat sangat dianjurkan untuk meningkatkan kualitas latihan dan hasil yang dicapai oleh peserta. Media audio visual tidak hanya membantu peserta dalam memahami dan meniru gerakan dengan lebih baik, tetapi juga meningkatkan motivasi dan minat mereka dalam berlatih. Dengan demikian, integrasi media audiovisual dalam proses pembelajaran pencak silat sangat disarankan untuk meningkatkan efektivitas latihan dan kualitas penguasaan teknik dasar, khususnya tendangan depan.

## Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, baik dalam bentuk cetak maupun digital, dan tidak sedang dalam proses pengajuan di tempat lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan artikel ini.

## Daftar Pustaka

- Afiati, R., & Mariono, A. (2025). Pengembangan Video Interaktif untuk Meningkatkan Kemampuan Menerapkan Gerak Spesifik Permainan Bola Basket Peserta Didik pada Mata Pelajaran PJOK Materi Permainan Bola Basket Kelas VII UPT SMPN 27 Gresik. *Jurnal Mahasiswa Teknologi Pendidikan*, 14(7).  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jmtp/article/view/67464>
- Candra, E. T., Resnani, R., & Yuliantini, N. (2022). Deskripsi Penggunaan Media Video Youtube pada Pembelajaran Tematik Kelas V Sekolah Dasar Negeri 61 Kabupaten Bengkulu Tengah. *JURIDIKDAS: Jurnal Riset Pendidikan Dasar*, 5(2), 256–266.  
<https://doi.org/10.33369/juridikdas.v5i2.22339>
- Carolin, L. L., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Dengan Model Addie Pada Materi Teknik Dasar Tendangan Pencak Silat Kelas VII SMP Negeri 4 Sukasada Tahun Pelajaran 2019/2020. *Jurnal Kejaora*

(Kesehatan Jasmani dan Olahraga), 5(2), 12–18.  
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.934>

Firdaus, F., Iyakrus, Bayu, I. W., 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://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/56701>

Firah, M. S. P., Hamdani, H., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Kualitas dan Kemantapan Gerak Jurus Tunggal IPSI. *Bravo's: Journal of Physical Education and Sport Science*, 12(3), 221-230.  
<https://bravos.upjb.ac.id/index.php;bravos/article/view/42>

Ilham, W., Musa, N. M., & Amin, R. M. (2023). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya: Identitas Lokal Seni Silat Ulu Ambek di Pariaman, Sumatera Barat. *Al Mabhats: Jurnal Penelitian Sosial Agama*, 8(1), 37-54. <https://doi.org/10.47766/almabhats.v8i1.1046>

Nurhasana, I. (2021). Penggunaan Media Audio-Visual pada Mata Pelajaran Bahasa Arab. *Al-Fikru: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 2(2), 217-229.  
<https://ejournal.unzah.ac.id/index.php/alfikru/article/view/573>

Nurfadhillah, S., Ramadani, F. C. T., Afianti, N. A., Huzaemah, H., & Erdian, A. E. (2021). Pengembangan Media Video pada Pelajaran Matematika di SDN Poris Pelawad 3. *Jurnal PANDAWA*, 3(2), 333-343.  
<https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pandawa/article/view/1266>

Panjantariksa, Y. (2024). Effectiveness of Using Video Tutorials in Physical Education Learning: Case Study at MA. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 2(3), 72-76. <https://doi.org/10.59923/juara.v2i3.304>

Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *Avatara: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(3).1-12.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>

Priyohutomo, A., & Hariyanto, E. (2023). Perbedaan Kecepatan Tendangan Depan dan Tendangan Sabit Pesilat PSHT pada Dataran Tinggi dan Dataran Rendah. *Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (Jartika)* , 6 (1), 83-90.  
<https://journal.rekarta.co.id/index.php/jartika/article/view/584>

Pratama, W. H., Razzaq, A., & Walian, A. (2024). Seni Bela Diri Pencak Silat Bunga Islam Indonesia Sebagai Media Dakwah di Desa Tirta Mulya Kecamatan Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 12-12.  
<https://doi.org/10.47134/pjpi.v1i4.799>

Pambayun, H. F. W., Hariyanto, E., Kurniawan, A. W., & Wigunono, L. T. H. (2024). Pengembangan Media Audiovisual VCD pada Latihan Teknik Dasar Sabuk Hitam pada Pencak Silat PSHT Kabupaten Lumajang. *Jurnal Sport Science and Health*, 6(2), 195–206. <https://doi.org/10.17977/um062v6i22024p195-206>

Rahmi, L., & Alfurqan, A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Minat Belajar Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and development*, 9(3), 580-589. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/2671>

- Saputra, A. B. (2019). Perkembangan Perguruan Pencak Silat Jokotole di Madura, 1976-1982. *Avatar: Jurnal Pendidikan Sejarah*, 7(1).1-12.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatar/article/view/27492>
- Suryadin, T., & Radiko, R. (2020). Pengaruh Penerapan Media Pembelajaran Video Tutorial Terhadap Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat. *Journal Respecs*, 2(1).1-13.
- Syukrina, U., Firdaus, K., Suwirman, S., & Sasmita, W. (2023). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Pembelajaran Gerakan Pencak Silat Kategori Tunggal Siswa Tapak Suci. *Jurnal JPDO*, 6(8), 101–107. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1493>
- Widyalaksono, P., Mashuri, H., & Lusianti, S. (2020). Penerapan media audio visual untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar pola langkah pencak silat sekolah dasar. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 8-17.
- Warini, S., Hidayat, Y. N., & Ilmi, D. (2023). Teori belajar sosial dalam pembelajaran. *ANTHOR: Education and Learning Journal*, 2(4), 566-576.  
<https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.181>
- Yulisa, Y., & Jalil, R. (2023). Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Porprov Pencak Silat. *Sporta Saintika*, 8(1), 66-76.  
<http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/255>