

Pengaruh Media Audio Visual Dan Demonstrasi Langsung Terhadap Hasil Tendangan Lurus Pada Ukm Tapak Suci Universitas Lampung

Riza Fahmi Al Faqih *, Suranto, Akor Sitepu

FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

* e-mail: rezafahmi75@gmail.com, Telp : 085379444007

Received:

Accepted:

Online Published:

Abstrak : *The Influence Of Audio Visual Media And Direct Demonstration To The Result Of Straight Kick In Ukm Tapak Suci University Of Lampung.* The problem of this research is the ability of straight kick in UKM Tapak Suci University of Lampung has not reached the maximum level. This research aims to determine the difference in influence by giving some treatments, those were an audiovisual model exercise and direct demonstration. This research used pure experiment with sample of 30 people. The data collection technique used straight kick skill instruments and the data analysis was using t test technique. The result showed that $t_{value} = -3.718 \leq -t_{table} = -2.048$ therefore H_0 rejected and H_3 accepted. There was significant difference in using audio visual and direct demonstration to the results of straight kick in UKM Tapak Suci University of Lampung. The result of this research indicated that direct demonstration provided a better influence in improving the ability of straight kick compared to the practice of audio visual media in UKM Tapak Suci University of Lampung.

Keywords: audio-visual, direct demonstration, straight kick.

Abstrak : Pengaruh Media Audio Visual Dan Demonstrasi Langsung Terhadap Hasil Tendangan Lurus Pada Ukm Tapak Suci Universitas Lampung. Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung belum mencapai tingkat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan model audio visual dan demonstrasi langsung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan tendangan lurus. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -3,178 \leq -t_{tabel} = -2,048$ maka tolak H_0 dan terima H_3 . Ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa demonstrasi langsung memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus dibandingkan latihan media audio visual dalam kemampuan tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kata kunci: audio visual, demonstrasi langsung, tendangan lurus.

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang telah diakui Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:1) pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat

ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Sedangkan menurut Sutrisno (2014:83) pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak mau melukai perasaan.

Audio visual merupakan wahana penyampaian informasi atau pesan pembelajaran pada atlet, dengan media audio visual pelatih dapat merangsang perkembangan daya ingat atlet dan memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya dapat membantu menimbulkan pengertian dan ingatan yang kuat pada pesan yang disampaikan dan dapat dipadukan dengan unsur suara, merangsang minat dan perhatian atlet dengan gambar dan warna yang kongkrit dan aspek suara, sedangkan kelemahannya atlet tidak bisa menanyakan langsung materi yang di sampaikan.

Dalam hal ini penulis melihat pada perkembangan jaman, seseorang akan selalu menggunakan media sosial dalam kehidupannya selain menjadi kebutuhan skunder, media sosial tersebut menyediakan banyak informasi.

Atlet pada saat ini sering sekali melihat teknik-teknik bertanding pada cabang olah raga pencak silat melalui media sosial yang di peragakan langsung oleh atlet profesional yang sangat mudah di akses dan di unggah menjadi referensi bertanding.

Media sosial lekat sekali pada kualitas audio visual yang di kemas sedemikian rupa agar terlihat mudah mengerti dan semenarik mungkin sehingga pengguna tertarik pada konten yang ditampilkan.

Dalam Buku Pengantar Ilmu Komunikasi (Cangara, 2006:119), media adalah alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari para komunikator pada khalayak. Ada beberapa pakar psikologi memandang bahwa dalam komunikasi antar manusia, maka media yang paling dominasi dalam berkomunikasi adalah pancaindera manusia seperti mata dan telinga. Pesan – pesan yang diterima selanjutnya oleh pancaindera di proses oleh pikiran manusia untuk mengontrol dan menentukan sikapnya terhadap sesuatu, sebelum

dinyatakan dalam tindakan. Asosiasi Pendidikan Nasional mengemukakan pengertian media adalah bentuk – bentuk komunikasi baik tercetak, audio visual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Apapun batasan yang diberikan, ada persamaan di antara batasan tersebut yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim dan penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian atlet sedemikian rupa sehingga proses latihan terjadi. Terdapat enam jenis dasar dari media menurut Heinich and Molenda (2005 dalam supriatna 2009) yaitu:

- (1) Teks : Merupakan elemen dasar bagi menyampaikan suatu informasi yang mempunyai berbagai jenis dan bentuk tulisan yang berupaya memberi daya tarik dalam penyampaian informasi;
- (2) Media Audio : Membantu menyampaikan maklumat dengan lebih berkesan membantu meningkatkan daya tarik terhadap sesuatu persembahan. Jenis audio termasuk suara latar, musik, atau rekaman suara dan lainnya;
- (3) Media Visual : Media yang dapat memberikan rangsangan-rangsangan visual seperti gambar/foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, papan buletin dan lainnya;
- (4) Media Proyeksi Gerak : Termasuk di dalamnya film gerak, film gelang, program TV, *smartphone*, video kaset (CD, VCD, atau DVD);
- (5) Benda-benda Tiruan/miniatur : Seperti benda-benda tiga dimensi yang dapat disentuh dan diraba oleh siswa.

Metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh

peserta didik secara nyata atau tiruannya (Syaiful, 2008:210).

Sementara menurut Djamarah (2000:2) bahwa metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran.

Demonstrasi merupakan salah satu sekian banyak metode yang dipergunakan dengan sistem latihan melalui pendemonstrasian terhadap materi yang diajarkan kepada atlet. Dengan adanya demonstrasi, atlet secara langsung dapat melihat secara jelas terhadap apa yang didemonstrasikan oleh pelatih. Setelah pelatih mendemonstrasikan materi latihan atlet dapat menyaksikan dan langsung bertanya terhadap apa yang kurang dipahaminya.

Keterbatasan pelatih dalam melakukan demonstrasi yaitu kondisi tubuh dan faktor umur sehingga pelatih sungkar melakukan gerakan-gerakan secara atraktif, kondisi tubuh pelatih yang terlalu gemuk dan usia sudah tua adalah salah satu faktor penghambat untuk mencontohkan atau mendemonstrasikan teknik yang benar pada atlet.

Pembelajaran motorik adalah suatu upaya mengubah perilaku motorik melalui kondisi dan situasi yang sengaja diciptakan agar proses perubahan menjadi efektif dan efisien (Rahyubi, 2012: 209).

Sedangkan Magill (2007: 247) menyatakan bahwa belajar gerak adalah perubahan dalam kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan yang harus disimpulkan dari peningkatan yang relatif permanen dalam kinerja sebagai hasil dari praktik atau pengalaman. Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil.

Penguasaan teknik merupakan suatu landasan dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam pencak silat. Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:17) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan.

Sedangkan menurut Irianto (2002:80) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga.

Tendangan merupakan pola gerak yang memiliki karakteristik tertentu yang melibatkan anggota tubuh yaitu tungkai untuk dijadikan sebagai senjata dalam melancarkan serangan ke sasaran tubuh lawan.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:36) Yaitu serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya pangkalan jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran perut dan dada.

Menurut Hariyadi (2003:71) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2.

Banyak sekali kendala yang di alami oleh atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung dalam serangan salah satunya adalah tendangan lurus akibatnya jika salah pola dalam melakukan tendangan lurus atlet akan mendapatkan pelanggaran sehingga target prestasi tidak tercapai, adapun faktor yang mempengaruhi pelanggaran tendangan lurus yaitu : (1)

pola serangan tendangan ketinggian, (2) pola serangan tendangan kerendahan, (3) tinggi badan lawan mempengaruhi jangkauan serangan tendangan sehingga tidak sesuai pada targetnya..

Setelah peneliti melakukan observasi di UKM Tapak Suci Universitas Lampung, secara teknik atlet pencak silat di UKM Tapak Suci Universitas Lampung belum mencapai titik menyempurnakan dalam melakukan tendangan lurus dan hasilnya pun belum tepat pada sasaran, pada dasarnya salahnya pola melakukan serangan tendangan lurus mengakibatkan pelanggaran bagi atlet dan menciderai bagi lawannya, sehingga hasil dari tendangan tersebut tidak maksimal atau belum sesuai dengan harapan.

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu tendangan yaitu tendangan lurus, menggunakan audio-visual dan demonstrasi langsung sehingga mudah dikuasai oleh atlet dari materi yang diajarkan, salah satu bentuk atau upaya mendukung untuk meningkatkan keterampilan atlet.

Metode demonstrasi yang digunakan oleh pelatih memang memberikan kejelasan mengenai materi yang disampaikan, tetapi tidak semua atlet memahami dengan baik materi yang disampaikan pelatih pada saat pembelajaran.

Atlet yang kurang memahami materi, merasa canggung untuk meminta pelatih mengulang demonstrasi gerakan. Selain itu, tidak semua pelatih bisa mendemonstrasikan dengan baik pada gerakan tendangan lurus dikarenakan beberapa faktor diantaranya pelatih sulit mendemonstrasikan dikarenakan kegemukan dan faktor usia.

Salah satu teknik tendangan yang sulit di pelajari adalah tendangan lurus sehingga melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi pelati dalam proses pembelajaran di UKM Tapak Suci Universitas Lampung melalui media

pembelajaran audio visual dan demonstrasi langsung.

METODE

Beranjak dari sebuah permasalahan, rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Sugiyono (2009:107) “Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.”

Sedangkan menurut Arikunto (2006:3) mengatakan bahwa metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor lain yang mengganggu.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Arikunto (2006:130). Berdasarkan pendapat di atas yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian yang paling sedikit memiliki satu sifat yang sama.

Menurut (Sudjana, 2008: 6) populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2007: 56) Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15 % atau 20 – 25 %.

Maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Test Awal (*Pretest*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes pengukuran penampilan keterampilan atlet pencak silat, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*.

Menurut (Harsono) satu siklus terjadi selama satu bulan atau bisa berlangsung selama 3-5 minggu, siklus ini sangat penting dalam program latihan keseluruhan karena struktur program ini akan menentukan kualitas dari proses latihan.

Dan dapat kita ambil kesimpulannya pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah melakukan tes awal sampel dibagi dua kelompok dengan cara *ordinal pairing*, yaitu dengan ABAB sehingga terbagi menjadi 2 kelompok.

2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Dengan frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu, (Bompa:33) pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

a. Penayangan audio visual

Sebelum melakukan latihan atlet mendapatkan perlakuan yaitu di berikan penayangan audio visual teknik tendangan lurus baik menggunakan *smartphone* atau layar *proyektor* sebelum melakukan latihan.

b. Demonstrasi langsung

Pada latihan inti atlet akan diberikan komando dan di demonstrasikan teknik

tendangan lurus dengan pola yang benar oleh pelatih atau asisten pelatih

c. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada pemain selama 15 menit, ini sangat penting karena untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) *Stretching*, 2) Lari keliling lapangan,

d. Latihan inti

Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan tendangan lurus yang dilakukan oleh mahasiswa dengan posisi sikap pasang, angkatan, saat melepas tendangan / lintasan, kembali ke sikap pasang menggunakan alat *hand box*. Pada prinsipnya latihan ini untuk meningkatkan ketepatan dan memiliki pola tendangan yang benar, dengan demikian di terapkan latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap minggunya jumlah setnya dan repetisinya ditambahkan supaya ada peningkatan. Dalam latihan ini peneliti mengambil intensitas 80-90%. Untuk menentukan jumlah repetsi, set, dan interval. Jika intensitas latihan 80% maka 100% dibagi 80% dikali dengan rata-rata hasil *pre test*. Jadi setiap satu repetisi maksimal yaitu hasil tersebut, misal intensitas 80%, maka 100 dibagi 80 dikalikan rata-rata hasil *pretest*.

e. Pelepasan (*Colling Down*)

Pelepasan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak keluhan sakit setelah latihan.

3. Test Akhir (*Posttest*)

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung yang masih rendah tingkatannya

dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan program latihan. Hasil tes akhir dicatat kemudian diolah dengan statistika untuk mengetahui pengaruh atau tidak bermain bola pantul terhadap kemampuan tendangan lurus.

Instrumen peneliti adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2007: 148). Dan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik.

Adapun pengukuran penampilan keterampilan atlet pencak silat yaitu:

1. Tujuan : untuk mengetahui penampilan keterampilan pencak silat atlet untuk teknik tendangan lurus.
2. Peralatan : (1) sabuk, (2) meteran , (3) tiang setinggi 2 meter (2 buah) / diganti orang untuk memegang, (4) *hand box*.

3. Petugas: (1) pengukur ketinggian ,(2) pencatat , dan (3) penjaga tiang.
4. Pelaksanaan : atlet bersiap siap berdiri di belakang sabuk dengan jarak 60 cm (putri) dan 90 cm (putra) secara horizontal dan ketinggian 75 cm (putri) dan 100 cm (putra) . kemudian melakukan tendangan di tempat di mana teknik tendangan harus melewati sabuk / tali tanpa menyentuh , setiap tendangan yang menyentuh sabuk / tali akan di kurangi 1 . setiap atlet melakukan tendangan tendangan secara berturut turut sebanyak 10 tendangan untuk kaki kanan 10 tendangan kaki kiri . pelaksanaan dapat di lakukan 3 kali dan di ambil nilai tertinggi.
5. Penilaian: skor berdasarkan jumlah penampilan atlet berdasarkan kisi kisi instrumen dan di kurangi nilai kesalahan dalam menendang bila menyentuh tali , indikator dalam tes ini adalah : (1) posisi sikap pasang , (2) anggkatan , (3) saat melepas tendangan / lintasan , (4) kembali ke sikap pasang.

Kisi-kisi instrumen pengukuran keterampilan atlet pencak silat :

No	Indikator Tendangan Lurus					
		6	7	8	9	10
1	Posisi Sikap pasang (awal)					
2	Lutut diangkat trelebih dahulu (lk 100 derajat)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dalam keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dengan keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki dalam keadaan seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat dengan badan					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100 ⁰)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali kesikap pasang dalam keadaan seimbang					

Tabel Penilaian :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Teknik Tendangan lurus	Nilai	Pengurangan	Total
Kanan			
Kiri			

(Penilai I)

(Penilai II)

(Penilai III)

Penilaian Penampilan Ketrampilan Atlet yang disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80 – 100	85 – 100
Baik	71 – 79	74 – 84
Cukup	66 – 70	68 – 73
Kurang	56 – 65	61 – 67
Kurang Sekali	> 55	> 60

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa, dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Penelitian ini berlangsung selama 16 kali pertemuan dengan tahapan 1. Tahap persiapan 2. Tahap Pelaksanaan 3. Tahap pengambilan data.

Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir hasil gerak dasar kayang, maka digunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t adalah :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005 : 446) yaitu :

Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus:

$$Z_i = \frac{x_i - \bar{X}}{SD}$$

SD : Simpangan baku

Z : Skor baku

x : Row skor

\bar{X} : Rata-rata

a. Setiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal baku. Kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$

b. Selanjutnya dihitung Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i kalau proporsi ini dinyatakan dengan $S(Z_i)$ maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

c. Ambil harga paling besar diantara harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini dengan L_o . Setelah harga L_o , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis L_o untuk uji liliefors dengan taraf signifikan 0,05. Bila harga L_o lebih kecil (<) dari L_{tabel} , maka data yang akan diolah tersebut berdistribusi normal, sedangkan bila L_o lebih besar (>) dari L_{tabel} , maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

$L_o < L_{tabel}$ berarti normal

$L_o > L_{tabel}$ berarti tidak normal

2. Uji Homogen

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005 : 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : n-1 (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : n-1 (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian :

Jika : F hitung \geq F tabel tidak homogen

F hitung \leq F tabel berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil (<) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung (>) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3. Uji Hipotesis

Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkolerasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015: 272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya :

- a. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separate, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
- b. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
- c. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separate varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
- d. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separate varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
- e. Ketentuannya bila t-hitung \leq t-tabel, maka H_0 diterima dan tolak H_a .

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t \text{ hitung} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) \times S_1^2 + (n_2 - 1) \times S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

- \bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A
- \bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B
- S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A
- S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B
- n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A
- n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun objeknya adalah anggota UKM Tapak Suci Universitas Lampung yang berjumlah 30 orang yang sudah memiliki pengalaman bertanding, penulis mengambil objek tersebut karena sudah melalui survey dan penulis menjabat sebagai pengurus di UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Tabel 4.

Hasil yang penulis peroleh setelah melaksanakan penelitian 16 kali pertemuan di UKM Tapak Suci Universitas Lampung, melakukan pengambilan tes awal pada hari kamis, 29 maret 2018 kemudian di bagi menjadi dua kelompok berdasarkan teknik *ordinal pairing* yaitu kelompok Audio Visual dan Demonstrasi Langsung sebagai *treatment* samapai akhirnya pada Selasa, 8 mei 2018 penulis melakukan tes akhir.

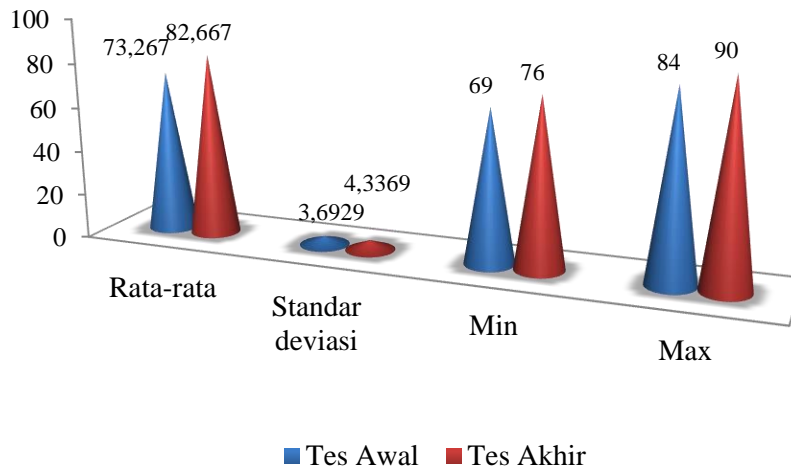
Deskripsi data merupakan gambaran jenis data yang diperlukan untuk menganalisa data. Jenis data yang terdiri dari jumlah, rata-rata, standar deviasi dan varians pada masing-masing kelompok eksperimen yaitu kelompok media audio visual dan demonstrasi langsung. Jenis data tersebut digunakan untuk menganalisa normalitas, homogenitas dan uji t perbedaan maupun uji t pengaruh. Berdasarkan hasil penelitian pada UKM Tapak Suci Unila Universitas Lampung, dengan memberikan dua jenis perlakuan yang berbeda maka dapat digambarkan deskripsi data seperti pada tabel berikut.

1. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Media Audio Visual dan Demonstrasi Langsung

Keterangan	Media Audio Visual		Demonstrasi Langsung	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
Rata-Rata	73,267	82,667	73,2	87,3333
Standar Deviasi	3,6929	4,3369	3,3848	3,67747
Min	69	76	68	82
Max	84	90	80	93

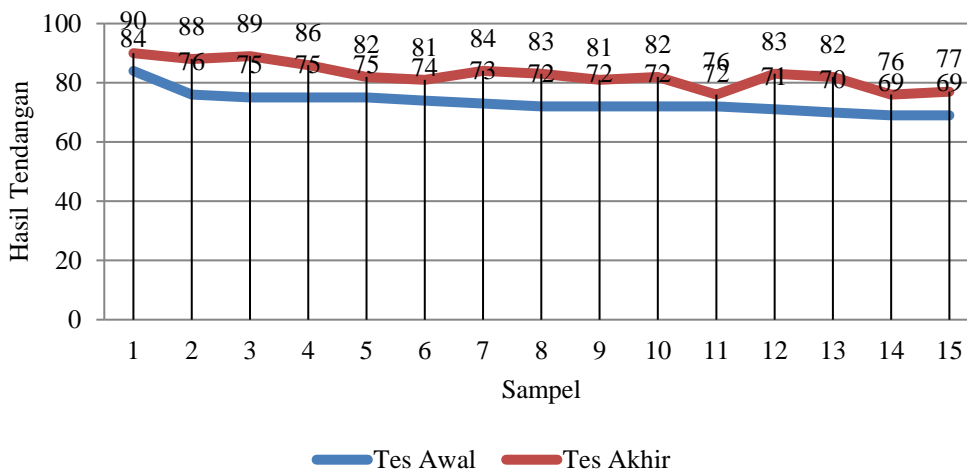
Berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok media audio visual diperoleh nilai rata-rata 73,267, standar deviasi 3,6929, nilai terendah 69 dan nilai tertinggi 84, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan

yaitu nilai rata-rata 82,667, standar deviasi 4,3369, nilai terendah 76 dan nilai tertinggi 90. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table Perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok media audio visual di bawah ini:



Gambar 4.1. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Media Audio Visual

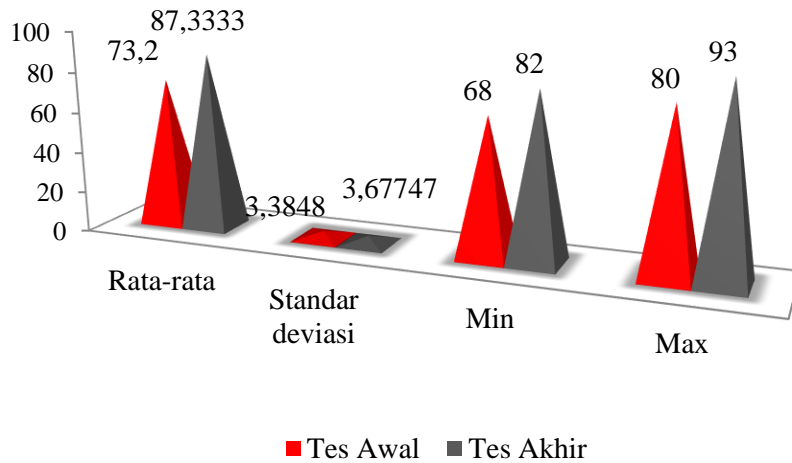
Perbedaan peningkatan hasil tendangan lurus masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4.2. Grafik Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Kelompok Media Audio Visual

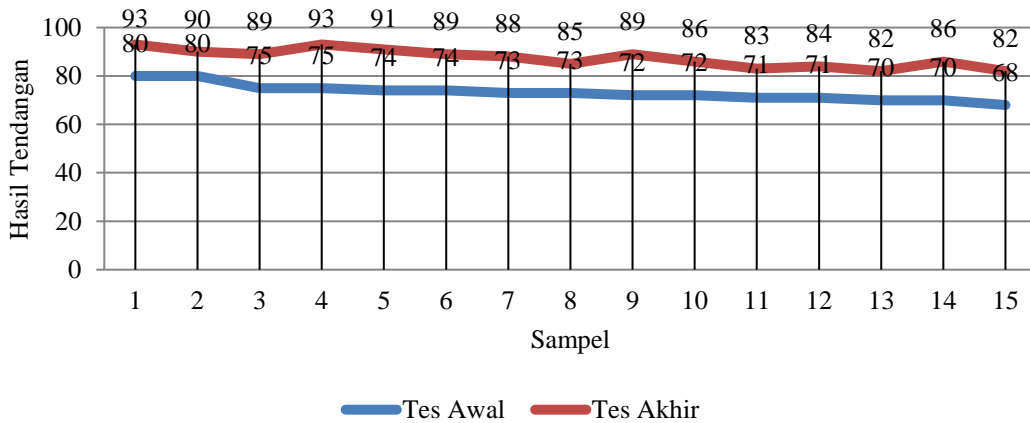
Sedangkan berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok demonstrasi langsung diperoleh nilai rata-rata 73,2, standar deviasi 3,3848, nilai terendah 68 dan nilai tertinggi 93, kemudian pada tes akhir juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata

87,3333, standar deviasi 3,67747, nilai terendah 82 dan nilai tertinggi 93. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok demonstrasi langsung di bawah ini:



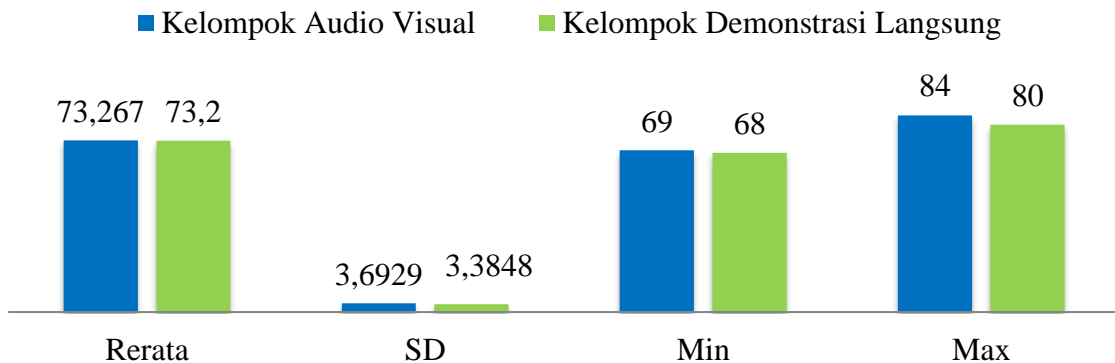
Gambar 4.3. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Demonstrasi Langsung

Perbedaan peningkatan hasil tendangan lurus masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:



Gambar 4.4. Grafik Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Kelompok Demonstrasi Langsung

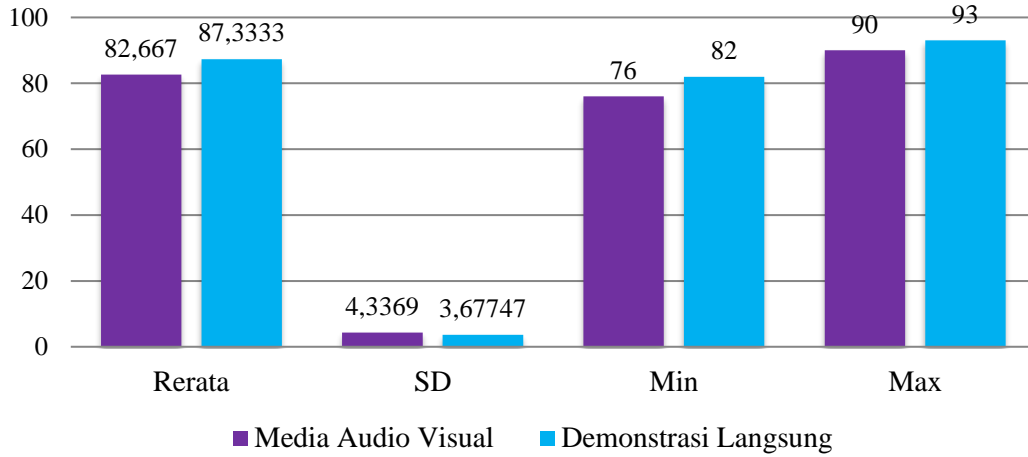
Perbedaan pada tes awal antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.5. Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok Media Audio Visual dan Demonstrasi Langsung

Terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan media audio visual dan demonstrasi langsung terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pada

UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Perbedaan pada tes akhir antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



Gambar 4.6. Perbedaan Hasil Tes Akhir Antar Kelompok Media Audio Visual dan Demonstrasi Langsung

1. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tabel 4.2. Uji Normalitas

Data	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok audio Visual	0,186	0,257	Normal
Kelompok Demonstrasi Langsung	0,164	0,257	Normal

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan criteria uji jika nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil analisis data uji normalitas pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,01 dan taraf kepercayaan 99

% memiliki nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variable adalah normal.

b. Uji Homogenitas

Hasil uji homogenitas data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.3. Uji Homogenitas

Data	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kelompok Audio Visual dan Demonstrasi Langsung	1,190	2,848	Homogen

Diperoleh nilai F_{hitung} dengan criteria uji jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua data bersifat homogeny atau berasal dari varians yang sama. Ternyata pada hasil tes didapat

$F_{hitung} < F_{tabel}$ maka kedua varians tersebut homogen.

A. Uji Hipotesis

1. Hipotesis 1

H1 : Ada pengaruh yang signifikan menggunakan menggunakan audio visual pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

H0₁ : Tidak ada pengaruh yang signifikan menggunakan menggunakan audio visual pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$
2. Ho ditolak apabila $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 12,361 dan nilai $t_{tabel} (n-1) = 1. (15-1) = 14$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ 2. didapat nilai $t_{tabel} = 2,145$. Karena $t_{hitung} = 12,361 > t_{tabel} = 2,145$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan menggunakan audio visual pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung

2. Hipotesis 2

H2 : Ada pengaruh yang signifikan menggunakan menggunakan Demonstrasi langsung pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

H0₂ : Tidak ada pengaruh yang signifikan menggunakan menggunakan Demonstrasi langsung pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

1. Ho diterima jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$
2. Ho ditolak apabila $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 22,851 dan nilai $t_{tabel} (n-1) = (15-1) = 14$ Dengan uji dua arah, $\alpha = 0,05$ didapat nilai $t_{tabel} = 2,145$. Karena $t_{hitung} = 22,851 > t_{tabel} = 2,145$ dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan menggunakan demonstrasi

langsung pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung

3. Hipotesis 3

H3 : Ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

H0₃ : Tidak ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kriteria pengujian sebagai berikut:

Ho diterima jika $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$

Ho ditolak apabila $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ dan $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan analisis data diperoleh nilai t_{hitung} sebesar -3,178 dan $t_{tabel} (dk=28) = 2,048$. Karena $t_{hitung} = -3,178 < t_{tabel} = -2,048$ dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Dari keduanya diperoleh data bahwa peningkatan/ rata-rata kelompok latihan demonstrasi langsung lebih tinggi rata-rata peningkatannya dalam meningkatkan hasil tendangan lurus dibanding kelompok media audio visual, sehingga dapat disimpulkan latihan demonstrasi langsung lebih baik dalam meningkatkan hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Penelitian ini di perkuat dengan hasil dari agustina (2016) yang menyatakan bahwa model pembelajaran langsung setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan gerak dasar pada siswa. Hal ini di pengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan siswa untuk melakukan gerakan secara benar,serta kondisi lapangan sangat memadai. Dan beberapa siswa tidak

mengalami peningkatan yang signifikan, hal ini dipengaruhi kurangnya siswa mengikuti latihan, tidak maksimal siswa dalam berlatih, beberapa siswa tidak memaksimalkan kesempatan saat latihan, dan cuaca yang kurang mendukung saat latihan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kegiatan selama penelitian pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung, sebelum diberikan perlakuan penulis melakukan tes awal, merangking, membagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *Ordinal Pairing*. Setelah itu kelompok A mendapat latihan metode audio visual, sedangkan kelompok B mendapat latihan demonstrasi langsung, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Analisis data pretest-post tes kelompok metode audio visual menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan menggunakan audio visual pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Hal ini dipengaruhi oleh intensitas latihan, memaksimalkan kesempatan saat latihan, keinginan atlet untuk melakukan gerakan secara benar, serta kondisi lapangan sangat memadai. Jika dikaitkan dengan teori metode audio visual, media audio membantu menyampaikan maklumat dengan lebih berkesan membantu meningkatkan daya tarik terhadap sesuatu persembahan. Jenis audio termasuk suara latar, musik, atau rekaman suara dan lainnya. Sedangkan media visual dalam penelitian ini adalah media yang dapat memberikan rangsangan-rangsangan visual seperti video, gambar/foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, papan bulletin dan lainnya.

Sedangkan kelompok demonstrasi langsung setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil tendangan lurus. Hal ini

dikarenakan dalam melakukan tendangan pada metode demonstrasi langsung banyak gerakan aktif dan efisien dalam melakukan tendangan, dengan banyak mencoba dan berlatih serta dievaluasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan tendangan tersebut maka keterampilan tendangan lurus akan semakin baik.

Metode demonstrasi langsung adalah suatu kegiatan atau pertunjukan yang menampilkan perilaku berupa contoh baik gerakan atau melakukan sesuatu agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya. Menurut Djamarah (2008:211) kelebihan metode demonstrasi adalah 1) perhatian atlet dapat di pusatkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh pelatih sehingga hal yang penting itu dapat diamati secara teliti. Di samping itu, perhatian atlet pun lebih mudah dipusatkan kepada proses latihan dan tidak kepada yang lainnya, 2) dapat membimbing atlet kearah berpikir yang sama dalam satu saluran pikiran yang sama 3) ekonomis dalam latihan dan ekonomis dalam waktu yang panjang dapat diperlihatkan melalui demonstrasi dengan waktu yang pendek, 4) dapat mengurangi kesalahan-kesalahan bila dibandingkan dengan hanya membaca atau mendengarkan, karena atlet mendapatkan gambaran yang jelas dari hasil pengamatannya, 5) karena gerakan dan proses dipertunjukan maka tidak memerlukan keterangan-keterangan yang banyak, dan 6) beberapa persoalan yang menimbulkan pertanyaan atau keraguan dapat diperjelas waktu proses demonstrasi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan yang signifikan menggunakan audio visual pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

2. Ada peningkatan yang signifikan menggunakan demonstrasi langsung pada tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.
3. Ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

SARAN

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variable bebas sebagai pembanding.
2. Guru atau pelatih dapat menggunakan metode demonstrasi langsung dalam upaya meningkatkan keterampilan tendangan lurus .
3. Kepada para mahasiswa dan pelatih diharapkan mencoba model-model latihan lain untuk meningkatkan hasil tendangan lurus dalam tapak suci.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D. 2016. Efektivitas Model Pembelajaran Audio Dan Langsung Terhadap Gerak Dasar Flying Shoot. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*. Vol 4 No 2
- Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Ed Revisi VI, Penerbit PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Bahri Djamarah, Syaiful. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cangara, Hafied. 2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hariyadi, Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Irianto, Djoko Pekik 2002. *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Johansyah lubis, Wardoyo Hendro. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Magill, Richard A. 2007. *Motor learning and control: Concepts and applications*(8 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung : Nusa Media.
- Riduwan. 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sutrisno. 2014. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.Bogor :PPPPTK Penjas & BK
- Supriatna, D. 2009. *Pengenalan Media Pembelajaran*. Bahan ajar untuk Diklat E –Training PPPPTK dan PLB. Bandung. PPPPTK dan PLB.
- Sugiyono, 2009, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung : Alfabeta
- Sudjana, Anas. 2008. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Raja Gravindo Persada.
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Sudjana.2005. *Metode Statistika Edisi ke-6*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2015. *Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Research and Development* . Alfabeta.