

**PENGARUH LATIHAN AUDIO VISUAL DENGAN LANGSUNG
TERHADAP PENGUASAAN GERAK PENCAK SILAT
KATEGORI TUNGGAL**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh:
M. RIZKY ALFARIZI
14602241058

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2018**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN AUDIO VISUAL DENGAN LANGSUNG
TERHADAP PENGUASAAN GERAK PENCAK SILAT
KATEGORI TUNGGAL**

Disusun oleh:

Muhammad Rizky Alfarizi
NIM. 14602241058

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk

dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang

bersangkutan,

Yogyakarta, Maret 2018

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Drs. Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP. 19610908 198811 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Rizky Alfarizi

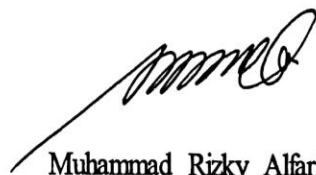
NIM : 14602241058

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh Latihan Audio Visual dengan Langsung
terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Maret 2018
Yang Menyatakan,



Muhammad Rizky Alfarizi
NIM. 14602241058

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN AUDIO VISUAL DENGAN LANGSUNG
TERHADAP PENGUASAAN GERAK PENCAK SILAT
KATEGORI TUNGGAL

disusun oleh:

Muhammad Rizky Alfarizi
NIM. 14602241058

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri

Yogyakarta

Pada tanggal 16 Maret 2018

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Agung Nugroho AM., M.Si. (Ketua Penguji/ Dosen Pembimbing)		28/3 2018
Dr. Awan Hariono, M.Or. (Sekertaris Penguji)		27/3 2018
Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes. AIFO. (Penguji Utama)		26/3 2018

Yogyakarta, April 2018

Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Yawan S.Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

- ❖ Mimpi itu indah, namun mewujudkan mimpi jauh lebih indah
- ❖ Diluar sana masih banyak yang berjuang melebihi perjuangan kita

PERSEMBAHAN

Karya yang menurut saya adalah maha karya terbesar ini dipersembahkan untuk kedua orang tua yang senantiasa membiayai kuliah hingga selesai. **Terimakasih.**

PENGARUH LATIHAN AUDIO VISUAL DENGAN LANGSUNG TERHADAP PENGUASAAN GERAK PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL

Oleh:

Muhammad Rizky Alfarizi
NIM. 14602241058

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Salaman 3 yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yang berjumlah 35 anak. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria (1) sudah memiliki materi dasar pencak silat, (2) kelas 5, (3) sudah belajar pencak silat minimal 1 tahun, (4) kehadiran minimal 75% pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SDN Salaman 3, (5) siswa putri. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 siswa. Instrument yang digunakan adalah form penilaian juri pencak silat kategori tunggal. Analisis data menggunakan uji t.

Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, dengan t hitung $4,9 > t$ tabel 1,833 dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dengan selisih peningkatan sebesar 108,1. (2) Ada pengaruh latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, dengan t hitung $5,6 > t$ tabel 1,833, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan selisih peningkatan 130,1. (3) Metode latihan langsung (*direct intruction*) lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dari pada metode audio visual, dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 22,3.

Kata kunci: *latihan audio visual, latihan langsung, pencak silat kategori tunggal*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis haturkan kepada Allah SWT karena atas rahmat-Nya penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Audio Visual dengan Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Prof. Dr. Wawan S.Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin penelitian.
2. Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or., selaku kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah menyetujui pengajuan judul penelitian ini.
3. Drs. Agung Nugroho AM., M.Si selaku dosen pembimbing yang senantiasa membimbing hingga terselesaikannya tugas akhir ini.
4. Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes., dan Dr. Awan Hariono, M.Or., selaku validator instrument penelitian dan dosen pengajar mata kuliah pencak silat yang selalu memberikan motivasi untuk menyelesaikan tugas akhir.

Penyusun menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kesempurnaan. Sebagai manusia biasa tentu tidak luput dari kelemahan dan kesalahan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dimasa mendatang.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penyusun pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya. Terima kasih.

Yogyakarta, Maret 2018
Penulis,

Muhammad Rizky Alfarizi
NIM. 14602241058

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Deskripsi Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan	27
C. Kerangka Berfikir.....	29
D. Hipotesis	30
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Definisi Operasional Variable Penelitian	33
D. Populasi dan Sampel Penelitian	34
E. Instrument dan Teknik Analisis Data.....	36
F. Teknik Analisis Data	40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian	42
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	42
3. Hasil Analisis Data	47
B. Pembahasan.....	53
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
D. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Audio Visual	43
Tabel 2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Langsung	43
Tabel 3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok Audio Visual	44
Tabel 4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Audio Visual.....	44
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Audio Visual	44
Tabel 6. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> kelompok.....	45
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Kelompok Langsung	46
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> Kelompok Langsung.....	48
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kedua Kelompok	47
Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas	48
Tabel 11. Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> Kelompok Audio Visual	49
Tabel 12. Hasil Uji <i>Paired Sample T Test</i> Kelompok Langsung.....	50
Tabel 13. Hasil Uji <i>Independent Sample T Test</i> Kedua Kelompok	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Two Group Pretest Posttest Design</i>	32
Gambar 2. Desain Area <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	37
Gambar 3. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Audio Visual	44
Gambar 4. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Audio Visual.....	45
Gambar 5. Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Langsung.....	46
Gambar 6. Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Langsung	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas dan Kartu Bimbingan	64
Lampiran 2. <i>Expert Judgement</i>	66
Lampiran 3. Surat Pernyataan Wasit Juri Cabang Magelang.....	70
Lampiran 4. Form Penilaian Juri	71
Lampiran 5. Hasil <i>Pretest</i> , <i>Ordinal Pairing</i> dan Presensi Kehadiran.....	77
Lampiran 6. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Penelitian	79
Lampiran 7. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	82
Lampiran 9. Uji <i>Paired Sample T Test</i>	83
Lampiran 10. Uji <i>Independent Sample T Test</i>	84
Lampiran 11. T Tabel.....	85
Lampiran 12. Program Latihan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal	86
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	139

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat sekarang ini sudah berkembang menjadi sebuah olahraga prestasi yang diminati oleh masyarakat internasional. Hal ini dapat dibuktikan dengan diselenggarakannya kejuaraan dunia pencak silat yang diikuti oleh 533 atlet yang datang dari 40 negara pada tanggal 8 Desember 2016 di Gedung Olahraga Lila Bhuna, Denpasar, Bali, Indonesia. Adapun nomor yang dipertandingkan adalah 18 nomor tanding, 2 nomor tunggal putra-putri, 2 nomor ganda putra-putri, dan 2 nomor beregu putra-putri, dengan total 24 kategori.

Kategori tunggal merupakan kategori yang memperlombakan gerakan-gerakan atau jurus pencak silat dengan deskripsi gerakan berupa tangan kosong, gerak bersenjata golok, dan toya. Hal ini dijelaskan dalam buku peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI, 2012: 1), bahwa: "Kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal". Gerak tangan kosong berjumlah 7 jurus, gerak bersenjata, golok berjumlah 3 jurus, dan gerak bersenjata, toya berjumlah 4 jurus. Total semua gerakan adalah 100 gerakan dengan jumlah jurus adalah 14 jurus.

Prinsip penilaian pada kategori tunggal berdasarkan peraturan pertandingan yang dikutip dari buku Pencak Silat karya Erwin S. Kriswanto (2015: 132) meliputi, “*kebenaran gerak, penjiwaan, kemantapan gerak, dan kebenaran urutan gerak*”. Dengan demikian kebenaran gerakan menjadi hal yang paling penting pada kategori ini.

Berdasarkan hasil observasi tentang kompetisi pencak silat tahun 2017 di Daerah Kabupaten Magelang dapat diketahui bahwa, pertandingan Pencak Silat yang diselenggarakan di daerah tersebut berupa kejuaraan tahunan yang dikemas dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kabupaten Magelang. Adapun kejuaraan tersebut terdiri dari dua kategori, Yaitu kategori tanding dan seni tunggal. Kategori tanding diperuntukan bagi pelajar tingkat SMA/SMK/MA dan SMP/MTS. Sedangkan kategori tunggal diperuntukan bagi pelajar tingkat SD. Tentu saja seluruh peserta yang berkompetisi pada kejuaraan POPDA di tingkat Kabupaten Magelang sudah melalui tahap seleksi.

Seleksi peserta POPDA pencak silat kategori tunggal tingkat Kabupaten Magelang khususnya untuk kategori tunggal SD melalui dua tahap. Seleksi tersebut terdiri dari seleksi masing-masing sekolah dan seleksi kecamatan. Sekolah menyeleksi atlet melalui kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. Oleh karenanya pihak sekolah mendatangkan pelatih dari luar sekolah atau diampu oleh guru olahraga yang juga pelatih pencak silat untuk melatih gerak pencak silat kategori tunggal. Sedangkan

seleksi di tingkat kecamatan dilakukan dengan dilombakannya gerak pencak silat kategori tunggal.

Hal tersebut tentu mempengaruhi animo masyarakat pada cabang olahraga pencak silat khususnya bagi Sekolah Dasar di kabupaten Magelang. Oleh karenanya hampir seluruh Sekolah Dasar di kabupaten tersebut memiliki ekstrakurikuler pencak silat. Sehingga butuh satu metode yang mampu mengajarkan gerak pencak silat kategori tunggal agar anak latih dapat menguasai gerak tersebut dengan waktu yang relatif singkat. Mengingat usia anak pada sekolah dasar untuk dilatihkan gerak tersebut paling efektif diajarkan pada usia 10-11 tahun atau kelas 5.

Menurut hasil wawancara khususnya dari pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal di Kecamatan Salaman, peneliti menemukan bahwa, “metode yang digunakan oleh dua pelatih dari dua perguruan masing-masing menggunakan metode latihan konvensional secara klasikal, dimana metode latihan konvensional secara klasik tersebut didefinisikan oleh seorang pelatih, Abdul Rokhim S.Pd sebagai “metode latihan yang paling mudah dengan sistem komando dan contoh gerak langsung dari pelatih pada kelompok latihan”. Abdul Rokhim, S.Pd juga menyatakan bahwa, “Hal ini memiliki kelebihan dan kelemahan bagi pelatih dan anak latih. Diantara kelebihan metode latihan konvensional secara klasik bagi pelatih adalah metode secara langsung, sehingga pelatih dapat mengamati proses latihan secara langsung, selain itu metode ini dianggap dapat menyampaikan informasi secara cepat. Sedangkan manfaat bagi siswa adalah dapat melihat

contoh langsung dari pelatih dan dapat memahami maksud dari suatu gerak pada kategori Tunggal. Selain kelebihan, metode ini tentu memiliki kelemahan bagi pelatih, diantaranya adalah terbuangnya waktu karena pengondisian anak latih yang tidak selalu mudah sehingga dapat dikatakan metode ini tidak efisien, menghabiskan tenaga bagi pelatih untuk memberikan contoh, pemberian contoh gerakan yang diberikan terkadang kurang sesuai dengan teori dasar gerak pencak silat, dan tidak sanggup memberikan contoh gerak pencak silat kategori tunggal secara utuh. Adapun kelemahan metode ini bagi siswa diantaranya adalah tidak dapat melihat gerak pencak silat kategori tunggal secara utuh”.

Seorang pelatih tentu mengharapkan prestasi maksimal dari anak latih. Sedangkan untuk mencapai prestasi maksimal dari anak latih, maka pelatih dituntut memiliki kreativitas dalam menyampaikan materi latihan menggunakan metode yang efektif dan efisien. Kenyataan di lapangan, khususnya di SD Negeri Salaman 3 masih menggunakan metode latihan konvensional secara klasikal yang mengakibatkan prestasi anak latih kurang maksimal. Hal ini dibuktikan dengan hasil kejuaraan pencak silat pada POPDA tahun 2014/2015 dari 3 atlet pencak silat kategori tunggal yang terdiri dari 1 atlet putra dan 2 atlet putri hanya memperoleh juara 3 di tingkat Kabupaten pada nomor tunggal putri dengan waktu latihan selama 12 bulan, frekuensi latihan 2 kali per minggu. Sedangkan pada tahun 2015/2016, dari dua atlet putra dan putri hanya memperoleh peringkat 4 pada kategori tunggal putri di tingkat Kabupaten Magelang dengan waktu

latihan selama 6 bulan, frekuensi latihan 2 kali per minggu pada hari Rabu dan hari Minggu. Artinya prestasi pencak silat di SDN Salaman 3 mengalami penurunan. Sedangkan pada tahun 2017/2018, belum ada pengganti atlet yang bisa berlaga mewakili sekolah tersebut di tingkat Kecamatan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler pencak silat di SDN Salaman 3, “Untuk melatih seorang anak hingga mampu menghafal jurus tunggal, memerlukan waktu 6 bulan dengan frekuensi latihan sebanyak dua kali dalam satu minggu menggunakan metode konvensional secara privat”. Menurut Sunardi (2014: 8) metode merupakan salah satu strategi atau cara yang digunakan oleh guru dalam proses pembelajaran yang hendak dicapai, semakin tepat metode yang digunakan oleh seorang guru maka pembelajaran akan semakin baik. Pupuh F dan M. Sobry S (2010: 55) berpendapat “makin tepat metode yang digunakan oleh guru dalam mengajar, diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan pembelajaran”. Berdasarkan teori yang mendukung adanya penerapan metode yang tepat tersebut, maka perlu adanya sebuah metode yang tepat untuk membantu metode lama agar pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal lebih efektif sehingga gerak tersebut lebih mudah dikuasai.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan gerak pencak silat kategori tunggal menggunakan metode konvensional klasikal tidak efektif untuk diterapkan di SDN Salaman 3. Sehingga perlu adanya metode lain yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi menghafal gerak

pencak silat kategori tunggal guna meningkatkan kemampuan menghafal dan mempersiapkan minimal 2 anak agar dapat berlaga di tingkat Kecamatan mewakili sekolah tersebut. Dari permasalahan di atas didapati sebuah metode audio visual.

Kegiatan ekstra kurikuler akan lebih menarik minat siswa apabila menggunakan metode audio visual. Disisi lain metode ini dapat menggunakan media berupa video sebagai pemanfaatan perkembangan teknologi. Video tersebut dapat dimiliki anak melalui akses download di internet atau meminta langsung pada pelatih. Sehingga, anak dapat menyaksikan video tersebut di rumah. Dengan demikian siswa akan terbiasa melihat gerak pencak silat kategori tunggal. Hal ini tentu membantu mempermudah penerimaan siswa dalam belajar gerak dan meniru gerak pencak silat kategori tunggal dibanding menggunakan metode konvensional klasikal, yang hanya bisa mempertemukan pelatih dan anak latih pada kegiatan ekstrakurikuler di sekolah saja.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Latihan Audio Visual dengan Latihan Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal”.

B. Identifikasi Masalah

1. Seleksi peserta POPDA tingkat Kabupaten Magelang cabang olahraga Pencak Silat kategori Tunggal untuk SD melalui beberapa tahap, diantaranya seleksi kecamatan dan sekolah.
2. Sekolah memerlukan adanya pelatih ekstrakurikuler yang mampu membimbing anak untuk mengajarkan gerak pencak silat kategori tunggal.
3. Untuk mencapai prestasi berupa penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, frekuensi yang dibutuhkan adalah 2 kali dalam satu minggu dengan total waktu satu tahun.
4. Anak harus menghafal seluruh gerakan karena prinsip utama penilaian kategori tunggal berfokus pada kebenaran gerak, stamina, dan penjiwaan.
5. Pelatih masih menggunakan metode konvensional klasik, sehingga butuh metode latihan baru yang lebih efisien dan efektif.
6. Metode konvensional privat yang diterapkan di SDN Salaman 3 untuk melatih gerak pencak silat kategori tunggal membutuhkan waktu 6 bulan dengan frekuensi latihan sebanyak 2 kali dalam satu minggu.
7. Metode audio visual lebih menarik minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstra kurikuler dibanding menggunakan metode Konvensional klasik

8. Metode audio visual dianggap dapat menambah frekuensi pertemuan karena anak dapat melihat gerak pencak silat melalui media video di luar kegiatan ekstrakurikuler.
9. Metode audio visual membantu mempermudah penerimaan siswa dalam belajar gerak pencak silat kategori tunggal.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah yang akan dibahas dalam skripsi ini dibatasi pada pengaruh latihan audio visual dengan latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah yang diteliti adalah:

1. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan metode audio visual pada penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal di SDN Salaman 3?
2. Bagaimana pengaruh latihan menggunakan metode langsung pada penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal di SDN Salaman 3?
3. Bagaimana perbedaan antara metode latihan audio visual dengan metode langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal setelah adanya treatment?

E. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan media audio visual pada penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal di SDN Salaman 3.
2. Mengetahui pengaruh latihan menggunakan metode latihan langsung pada penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal di SDN Salaman 3.
3. Mengetahui perbedaan antara metode latihan audio visual dengan metode langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal setelah adanya treatment.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah berkaitan dengan pengaruh latihan menggunakan metode audio visual pada prestasi penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu menjawab perbandingan antara metode latihan audio visual dengan latihan langsung.

2. Secara Praktis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan tentang variasi metode melatih khususnya menggunakan audio visual, terutama bagi pelatih pencak silat pemula yang mengajarkan gerak pencak silat kategori tunggal.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Definisi

Latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilanya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Menurut Harsono, (1988: 102) latihan juga bias dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihanya kian bertambah. Menurut Sukadiyanto (2011: 5) latihan terdiri dari tiga definisi utama yaitu: (*Practice*) adalah aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (Kemahiran) berolahraga menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (*Exercises*) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakanya. (*Training*) adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek. Berdasarkan ketiga pengertian di atas pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan

kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih.

b. Ciri-Ciri Latihan

Tugas utama dalam latihan adalah menggali, menyusun, dan mengembangkan konsep berlatih melatih dengan memadukan pengalaman praktis dan pendekatan keilmuan secara akademis, sehingga proses berlatih melatih berlangsung tepat, efektif dan efisien. Berikut ciri-ciri latihan menurut Sukadiyanto dikutip dari skripsi Rifki R. Hidayat (2016: 34):

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan ketrampilan menjadi relative permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan factor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekankan pada sasaran latihan.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Sukadiyanto (2010: 8) tujuan latihan secara umum untuk membantu pelatih dalam menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dalam membina atlet menuju penampilan terbaiknya. Sasaran latihan secara umum bertujuan

untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi terbaiknya.

Menurut Sukadiyanto (2010: 8) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar yaitu:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara menyeluruh
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi khususnya fisik
- 3) Menambah dan menyempurnakan teknik
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
- 5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam pertandingan.

Menurut Nossek dikutip dari buku Metode Melatih Teknik dan Taktik Dalam Pencak Silat dari modul Awan Hariono (2011: 1) selama dalam proses berlatih melatih teknik dan taktik harus memperhatikan empat hal penting, yaitu: penerimaan, perbaikan, penggabungan dan aplikasi. Adapun penerimaan tersebut dirangkum sebagai berikut:

- 1) Proses belajar gerak melalui visualisasi sangat penting, khususnya bagi pesilat pemula. Oleh karena dapat memberikan hasil yang maksimal pada saat melatih teknik, harus dilakukan berulang-ulang dari berbagai sisi.
- 2) Pada tahap penerimaan ini adalah modal pertama yang harus dibenahi terlebih dahulu, maksudnya pelatih harus tau bagaimana memberikan contoh yang baik dan benar sehingga mudah dipahami oleh anak latih.
- 3) Pencak silat merupakan olahraga yang memerlukan keterampilan yang kompleks. Teknik maupun taktik dalam olahraga pencak silat sangat beragam. Untuk itu, dalam proses berlatih melalui teknik dan taktik, pelatih harus memiliki dan menguasai setiap gerak teknik yang dilatihkan sehingga pesilat harus benar-benar tau apa maksud dari penjelasan pelatih. Dengan demikian, pesilat tidak salah dalam mengaplikasikan atau melakukan contoh yang diberikan.

- 4) Proses belajar dalam menerima informasi tentang teknik dan taktik secara efektif, melalui penglihatan yang didemonstrasikan oleh pelatih/peraga
- 5) Pada tahap berikutnya latihan dilakukan dengan prinsip-prinsip metodis tertentu. Metodis berarti bahwa latihan harus dilakukan secara runtut, artinya saat proses latihan berlangsung seorang pelatih harus bisa menyampaikan materi yang mudah ke yang sulit.

Dari kelima proses penerimaan di atas dapat diketahui bahwa proses latihan membutuhkan metode-metode tertentu yang berwujud visualisasi. Adapun metode yang dapat membantu anak latih untuk menguasai materi gerak adalah metode audio visual melalui demonstrasi pada sebuah media dan metode pembelajaran langsung melalui demonstrasi langsung.

2. Hakikat Metode dan Media

a. Pengertian Metode

Metode secara bahasa adalah cara. Secara umum metode adalah cara atau jalan yang harus dilalui untuk mencapai suatu tujuan (Hamid Darmadi, 2010: 42). Menurut pendapat dari Syaiful Bahri Djamarah dan Aswan Zain (2010: 72) menyebutkan bahwa ‘kedudukan metode adalah sebagai alat motivasi ekstrinsik, sebagai strategi pengajaran dan juga sebagai alat untuk mencapai tujuan’. Penggunaan metode dalam suatu pembelajaran merupakan salah satu cara untuk mencapai sebuah keberhasilan dalam pembelajaran. Semakin pandai seorang pengajar menentukan metode yang akan digunakan dalam pembelajaran, maka keberhasilan yang diperoleh dalam mengajar semakin besar pula. Dari sini kita dapat

mengetahui seberapa pentingnya suatu metode dalam proses belajar-mengajar dan dalam mencapai sebuah keberhasilan dari proses belajar mengajar. Sedangkan menurut Suharno (1993:1) metode latihan dalam olahraga adalah cara-cara melakukan gerak dengan runtun untuk menguasai sasaran agar menguasai gerak secara otomatis dan benar. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran langsung (*Direct Intruction*).

b. Metode Pembelajaran Langsung (*Direct Intruction*)

Metode pembelajaran langsung adalah sebuah metode yang mengajarkan suatu pembelajaran secara langsung, yaitu guru berinteraksi langsung dengan siswa. Menurut pendapat Kardi dan Nur (2000: 2) Model pembelajaran langsung merupakan suatu pendekatan mengajar yang dapat membantu siswa dalam mempelajari ketrampilan dasar dan memperoleh informasi yang dapat diajarkan selangkah demi selangkah. Sedangkan ciri khas pembelajaran ini adalah adanya modeling, yaitu suatu fase dimana seorang memodelkan atau mencontohkan sesuatu melalui demonstrasi bagaimana suatu ketrampilan itu dilakukan. Menurut tingkah laku yang ditunjukkan oleh model melalui proses perhatian (Lefudin, 2017: 128).

Dikutip dari Modul Pembelajaran Jasmani (2012:115), Pembelajaran langsung dikarakteristikkan bahwa pola keterlibatan siswa dipusatkan oleh keputusan yang berpusat pada guru dan perintah guru. Pembelajaran berisi tentang keterampilan dan

pengetahuan. Guru berperan sebagai pemimpin pembelajaran. Adapun prioritas pembelajaran, yaitu:

- 1) Prioritas pertama : Psikomotor
- 2) Prioritas kedua : Kognitif
- 3) Prioritas ketiga : Afektif

Ciri-ciri pembelajaran dengan model pembelajaran langsung adalah sebagai berikut:

- 1) Pemilihan bahan ajar: semua bahan ajar ditentukan oleh guru, siswa hanya menerima dan mengikuti seluruh kegiatan tersebut.
- 2) Pengawasan mahajerial: guru menentukan perencanaan, kebijakan/peraturan kelas, rutinitas khusus dari semua unit pembelajaran.
- 3) Pemberian tugas: guru merencanakan dan mengatur semua pemberian tugas.
- 4) Pola partisipasi: siswa dapat terlibat dalam berbagai partisipasi: latihan individu, latihan kelompok, latihan berpasangan, pos-pos latihan, dan kelas keseluruhan.
- 5) Interaksi pembelajaran: guru merupakan sumber utama penambahan umpan balik dan bagian-bagian diskusi kelas.
- 6) Langkah-langkah guru: mengatur langkah-langkah latihan para siswa terutama awal pemberian tugas.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan langsung gerak pencak silat kategori tunggal adalah latihan yang diajarkan seorang pelatih secara langsung kepada anak latih dengan pola selangkah demi selangkah atau dalam hal ini jurus demi jurus dengan demonstrasi langsung berupa gerakan agar gerakan dapat ditiru dan dihafalkan.

Metode pembelajaran langsung juga memiliki kelebihan dan kekurangan. Berikut kelebihan dan kekurangan metode pembelajaran langsung:

c. Kelebihan Model Pembelajaran Langsung

- 1) Dapat diterapkan secara efektif dalam kelas yang besar maupun kecil.
- 2) Dapat digunakan untuk menekankan kesulitan-kesulitan yang mungkin dihadapi siswa sehingga hal-hal tersebut dapat diungkapkan.
- 3) Merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan.

d. Kelemahan Model Pembelajaran Langsung

- 1) Karena guru merupakan pusat dalam cara penyampaian ini, maka kesuksesan pembelajaran ini bergantung pada guru. Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias dan terstruktur, siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya, dan pembelajaran akan terhambat.
- 2) Demonstrasi sangat bergantung pada keterampilan pengamatan siswa. Sayangnya, banyak siswa bukanlah merupakan pengamat yang baik sehingga dapat melewatkan hal-hal yang dimaksudkan oleh guru.

3. Hakikat Media

a. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar (Maulvi 2012: 7). Hal lain juga dikemukakan oleh

beberapa ahli bahwa media adalah perantara atau pengantar pesan pengirim kepada penerima (Agus S. Suryobroto, 2001: 15). Sedangkan menurut Gagne yang dikutip dari skripsi Maulvi D. Anugrah (2012: 7) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang untuk belajar. Kemudian menurut (*National Education Association/NEA*) yang dikutip dari skripsi Nur Erlinawati (2013: 14) media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik dalam bentuk cetak maupun audio video beserta peralatannya, media hendaknya dapat dimanipulasi, dilihat, dan didengar.

Arif S. Sadiman (2012: 7) memaparkan bahwa media atau bahan perangkat lunak (*software*) berisi pesan atau informasi pendidikan yang biasanya disajikan menggunakan peralatan. Sedangkan menurut penulis media adalah sarana penghantar informasi dari komunikator kepada khalayak.

Menurut bentuk informasi yang digunakan, klasifikasi media dapat dipisahkan menjadi lima komponen besar yaitu, media visual diam, media visual gerak, media audio, media audio visual diam, media audio visual gerak (Rudi dan Cepi, 2009: 12). Pada penelitian ini peneliti memilih media audio visual sebagai fokus penelitian.

b. Devinisi Audio visual

Audio visual sebenarnya mengacu pada indra pendengaran dan pengelihatn sebagai sasaran dari media tersebut. Audio visual adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial (Daryanto, 2010: 88).

Menurut Snaky (2010: 105) Media audio visual adalah seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara. Paduan antara gambar dan suara membentuk karakter sama dengan obyek aslinya. Sudjana dan Rivai (2003: 58) mengemukakan bahwa media audio visual adalah sejumlah peralatan yang dipakai oleh para guru dalam menyampaikan konsep, gagasan dan pengalaman yang ditangkap oleh indera pandang dan pendengaran. Berdasarkan pengertian-pengertian yang telah diberikan, maka media audio visual adalah media penyalur pesan dengan memanfaatkan indera pendengaran dan penglihatan.

Media audio visual adalah sarana atau media yang mempunyai unsur suara dan gambar bergerak sebagai pengantar dan penyerapan informasi melalui pendengaran dan pengelihatn sehingga membangun kondisi yang dapat membuat anak latih mampu memperoleh pengetahuan, sikap dan keterampilan.

c. Ciri-ciri Audio-visual

Dikutip dari buku Azhar Arsyad (2011: 31) dijelaskan bahwa ciri-ciri dari teknologi media audio visual adalah sebagai berikut:

- 1) Bersifat linier
- 2) Menyajikan visual yang dinamis
- 3) Digunakan dengan cara yang telah diterapkan sebelumnya oleh perancang/pembuat
- 4) Representasi fisik dari gagasan real atau gagasan abstrak
- 5) Dikembangkan menurut psikologi behaviorisme dan kognitif
- 6) Umumnya berorientasi pada guru dengan melibatkan murid yang rendah

Metode Audio Visual tentu memiliki kelebihan dan kelemahan. Berikut dikutip dari pendapat Ummysalam (2017: 8) yang mengemukakan kelebihan dan kelemahan dari audio visual sebagai berikut:

d. Kelebihan Audio Visual:

- 1) Reapeatable, dapat dibaca berkali-kali dengan menyimpannya
- 2) Analisis lebih tajam, dapat membuat orang benar-benar mengerti isi berita dengan analisa yang lebih mendalam dan membuat orang berfikir lebih spesifik tentang isi tulisan
- 3) Dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh peserta didik
- 4) Dapat menanamkan konsep yang benar
- 5) Dapat membangkitkan keinginan dan minat baru
- 6) Dapat meningkatkan daya Tarik dan perhatian siswa

e. Kelemahan Audio Visual:

- 1) Materi yang disampaikan tidak dapat berubah
- 2) Komunikasi satu arah sehingga tidak ada interaksi
- 3) Biaya pembuatan yang mahal
- 4) Ketersediaan terbatas

4. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Menurut Erwin Kriswanto (2015: 13) Pencak silat merupakan beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Atau pencak silat sering diartikan juga sebagai ilmu bela diri tradisional yang berpusat di Indonesia.

Menurut PB IPSI (1995: 1) yang dikutip dari buku pedoman perwasitan menyatakan bahwa, “Pencak silat merupakan bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak melukai perasaan”. Selain itu PB IPSI (1973: 2) juga mengemukakan bahwa, “Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela/ mempertahankan eksistensi dan kemandirian serta integritas manunggalnya terhadap lingkungan hidup untuk mencapai keselarasan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan yang Maha Esa”.

Menurut Johansyah Lubis (2004: 1) pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, dimana para pakar pencak silat meyakini jika masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri ini sejak masa prasejarah.

b. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Menurut R. Kotot Slamet Hariyadi, dikutip dari skripsi Rifki R. Hidayat (2016: 12) menyatakan bahwa, “Pertandingan pencak silat Indonesia dilakukan dengan dasar rasa persaudaraan dan jiwa kesatria dengan menggunakan unsur-unsur serang bela, beladiri, sendi, dan olahraga pencak silat serta menjunjung tinggi PRASETYA PESILAT INDONESIA yang terdiri dari 7 butir”.

Adapun 7 butir tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Kami pesilat Indonesia adalah warga Negara yang bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur
- 2) Kami pesilat Indonesia adalah warga Negara yang membela dan mengamalkan pancasila dan undang-undang dasar 1945
- 3) Kami pesilat Indonesia pejuang yang cinta bangsa dan tanah air Indonesia
- 4) Kami pesilat Indonesia adalah pejuang yang menjunjung tinggi persaudaraan dan persatuan bangsa
- 5) Kami pesilat Indonesia adalah pejuang senantiasa mengejar kemajuan dan kepribadian bangsa
- 6) Kami pesilat Indonesia adalah kesatria yang senantiasa menegakkan kebenaran, kejujuran dan keadilan
- 7) Kami pesilat Indonesia adalah kesatria yang tahan uji dalam menghadapi cobaan dan godaan.

Pertandingan pencak silat dimainkan sesuai ketentuan kategori yang telah ditentukan dan disetujui pada MUNAS Ikatan Pencak Silat Indonesia tahun 2012. Berikut empat kategori yang dipertandingkan pada cabang olahraga pencak silat:

- 1) Kategori Tanding merupakan kategori yang menampilkan 2 pesilat dari sudut yang berbeda. Keduanya saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan
- 2) Kategori Tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahiran dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat, dan mantap, penuh penjiwaan, dengan

tangan kosong serta bersenjata dengan ketentuan dan peraturan yang berlaku

- 3) Kategori Ganda adalah kategori yang menampilkan 2 orang pesilat dari tim yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik serang bela yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, estetis, mantap dan logis.
- 4) Kategori Regu adalah kategori yang menampilkan 3 orang pesilat dari tim yang sama, memperagakan kemahiran dalam jurus regu baku secara benar, tepat, mantap, penuh penjiwaan dan kompak dengan tangan kosong serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku.

c. Pencak Silat Kategori Tunggal

Kategori tunggal merupakan kategori yang memperlombakan gerakan-gerakan atau jurus pencak silat dengan deskripsi gerakan berupa tangan kosong, gerak bersenjata golok, dan toya. Hal ini dijelaskan dalam buku peraturan pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia (2012: 1), kategori tunggal adalah kategori yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada peraturan yang berlaku untuk kategori tunggal. Gerak tangan kosong berjumlah 7 jurus, gerak bersenjata golok berjumlah 3 jurus, dan gerak menggunakan toya berjumlah 4 jurus. Total semua gerakan adalah 100 gerakan dengan jumlah jurus adalah 14 jurus.

d. Perlengkapan Bertanding

- 1) Pakaian

Pakaian pencak silat model standar IPSI, warna bebas dan polos (celana dan baju boleh dengan warna yang sama atau

berbeda). Memakai ikat kepala (jilbab bukan merupakan ikat kepala, tidak boleh menutup muka, warna hendaklah hitam polos tidak boleh bercorak) dan kain samping warna polos atau bercorak. Pilihan dan kombinasi warna diserahkan kepada peserta. Boleh memakai lambing daerah di dada sebelah kiri dan diperkenankan memakai lambang IPSI di dada kanan, nama daerah dibelakang baju.

2) Senjata

a) Untuk usia dini dan praremaja, golok atau perang terbuat dari logam atau kayu, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 20cm hingga 30cm. Ukuran lebar 2cm hingga 3,5cm. Tongkat/toya terbuat dari rotan dengan ukuran panjang antara 100cm hingga 150cm dengan garis tengah 1,5cm hingga 2,5cm.

b) Untuk remaja, dewasa dan pendekar, golok atau parang terbuat dari logam, tidak tajam dan tidak runcing dengan ukuran antara 30cm hingga 40cm dan ukuran lebar 2,5cm hingga 4cm. tongkat terbuat dari rotan dengan panjang antara 150cm hingga 180cm, dengan garis tengah 2,5cm hingga 3,5cm.

3) Ketentuan Bertanding

Ketentuan bertanding untuk kategori tunggal adalah sebagai berikut:

- a) Peserta menampilkan jurus tunggal baku selama 3 (tiga) menit terdiri atas tangan kosong dan selanjutnya menggunakan senjata golok/parang dan dilanjutkan dengan tongkat/toya.
- b) Toleransi kelebihan atau kekurangan waktu adalah 10 (sepuluh) detik usia dini, praremaja, dan pendekar. 5 (lima) detik untuk remaja dan dewasa. Bila penampilan lebih dari batas toleransi waktu yang diberikan akan dikenakan hukuman.
- c) Jurus tunggal baku diperagakan menurut urutan gerak, kebenaran rincian teknik jurus tangan kosong dan bersenjata, irama gerak, kemantapan, dan penjiwaan yang ditetapkan untuk jurus ini.
- d) Bila pensilat tidak dapat melanjutkan penampilannya karena kesalahannya, peragaan dihentikan oleh ketua pertandingan dan pensilat yang bersangkutan dinyatakan diskualifikasi.
- e) Mengeluarkan suara diperbolehkan

4) Hukuman

Pengurangan nilai dijatuhkan kepada peserta karena kesalahan, terdiri atas:

- a) Faktor kesalahan dalam rincian gerakan dan jurus.
 - (1) Nilai akan dikurangi 1 (satu) setiap kali apabila:
 - (2) Melakukan kesalahan dalam rincian gerak,

- (3) Kesalahan dalam rincian gerak,
- (4) Gerakan yang ditinggalkan (tidak ditampilkan),
- (5) Senjata terlepas dari pegangan, namun tidak jatuh kematras, pengurangan nilai 1 bagi setiap pergerakan yang salah atau tambahan pada gerak.

b) Faktor Waktu

- (1) Melebihi waktu toleransi 10 (sepuluh) hingga 15 (lima belas) mendapat pengurangan nilai 10 bagi usia dini, praremaja dan pendekar.
- (2) Melebihi waktu toleransi 5 (lima) hingga 10 (sepuluh) detik mendapat pengurangan nilai 10 bagi remaja dan dewasa.

c) Faktor Lain-Lain

- (1) Keluar dari gelanggang (10m x 10m) – kurang nilai 5
- (2) Senjata terjatuh dari pegangan – kurang nilai 5
- (3) Memakai pakian yang tidak ikut penetapan – kurangan nilai 5 (memakai aksesoris, ikat kepala dan/atau sampung terlepas).
- (4) Senjata patah atau terlepas dari ganggangnya, tongkat pecah atau patah akan didiskualifikasi. Peragaan langsung diberhentikan.

Dewan juri berhak mengesahkan atau membatalkan hukuman. Pengurangan nilai boleh disahkan setelah 3 dari 5

juri memberikan pengurangan dan jika hanya 2 atau 1 juri yang memberikan pengurangan nilai.

5) Penilaian

Penilaian terdiri atas nilai kebenaran yang mencakup unsur:

- a) Kebenaran gerakan dalam setiap jurus,
- b) Kebenaran urutan gerak,
- c) Kebenaran urutan jurus,

Nilai diperhitungkan dari jumlah gerakan jurus tunggal baku (100 gerakan) dikurangkan nilai kesalahan.

6) Nilai kemantapan yang mencakup unsur:

- a) Kemantapan gerak,
- b) Kemantapan irama gerak,
- c) Kemantapan penghayatan gerak,
- d) Kemantapan tenaga dan stamina,

Pemberian nilai antara 50 (lima puluh) sampai 60 (enam puluh).

Total nilai diperoleh dari total keempat unsur tersebut.

5. Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Kata penguasaan berasal dari kata kuasa yang dapat diartikan sebagai mampu, memahami, dan menguasai. Menurut Widada (2010: 137) penguasaan berasal dari kata kuasa yang artinya kemampuan atau kesanggupan untuk melakukan sesuatu. Sedangkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal disini adalah penguasaan gerak pencak

silat yang dibuktikan dengan kemampuan atau kesanggupan untuk mendemonstrasikan gerak pencak silat nomor atau kategori tunggal dimana ketentuan tersebut terdiri dari 14 jurus, yaitu 7 jurus tangan kosong, 3 jurus bersenjatakan golok, dan 4 bersenjatakan tongkat/toya dengan total keseluruhan adalah 100 gerakan.

6. Penekanan Latihan Anak kelas 5 SD atau Usia 10-14 Tahun

Anak kelas 5 SD memiliki usia 10-11 tahun. Menurut Endang R (2007: 64) anak pada usia 10-12 tahun untuk putri dan 12-14 tahun untuk putra terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dramatis, kenaikan sekresi hormone testosterone untuk laki-laki dan progesterone untuk wanita. Pada puncak pertumbuhan otot dan tulang, terjadi gangguan keseimbangan.

Pada masa ini latihan ditujukan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kebugaran paru jantung. Latihan ketahanan dapat meningkatkan masukan oksigen 33% atau lebih. Latihan ketrampilan yang bervariasi serta teknik yang benar mulai dilatihkan pada atlet dan mulai dipersiapkan untuk mengikuti latihan yang lebih berat.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Abdul Rozaq (2014) tentang Perbandingan latihan dengan menggunakan metode audio visual dan metode demonstrasi langsung terhadap peningkatan ketrampilan servis atas pada bola voli. Kesimpulan menunjukkan bahwa latihan menggunakan

metode tersebut memiliki pengaruh yang signifikan pada servis atas dengan hasil hitung 7.32.

2. Dhony Fitrianto (2010) dalam penelitian tentang “Peningkatan Kualitas Pembelajaran Renang Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Domban II Tempel di Sleman” menyatakan adanya peningkatan kualitas pembelajaran gerak renang setelah menggunakan media VCD. Peningkatan kualitas belum terlihat pada siklus pertama, karena pengamatan kualitas pembelajaran masih terlalu rendah, pada siklus ke dua dengan adanya tindakan refleksi diperoleh informasi kualitas pembelajaran. Setelah menggunakan media VCD terlihat peningkatan pemahaman siswa yang kemudian diaplikasikan dalam bentuk gerak yang benar pada pembelajaran praktik. Hasil pembelajaran siswa dalam bentuk praktik pengenalan air mengalami peningkatan sebanyak (29,4%), kemampuan posisi badan (20%), kemampuan mengapung sebanyak (23,5%), kemampuan meluncur (50%), kemampuan gerak tungkai sebanyak (20%), kemampuan gerak lengan (60%), kemampuan mengambil nafas (20%), kemampuan gerak renang lengkap (20%).
3. Penelitian yang dilakukan oleh Zulfikar Ali Ridho (2014) tentang Penggunaan Media Visual Gerak Terhadap Pelatihan Gerak Jurus Tunggal Pencak Silat. Penelitian ini lebih memfokuskan pada pengaruh kebenaran gerak menggunakan metode tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Seorang atlet pencak silat, untuk dapat berkompetisi pada kejuaraan pencak silat kategori tunggal membutuhkan penguasaan gerak teknik yang benar sesuai peraturan pertandingan. Gerakan tersebut terdiri dari 100 rangkaian gerakan dengan rincian 7 rangkaian gerak tangan kosong, 3 rangkaian gerak bersenjata golok, dan 4 rangkaian gerak menggunakan senjata toya. Rangkaian gerak tersebut dapat dilatihkan seorang pelatih pada anak latihnya.

Kenyataan di lapangan, untuk melatih gerak tersebut membutuhkan waktu yang panjang, selain itu metode yang digunakanpun masih menggunakan metode konvensional klasik. Adapun penilaian gerak tersebut mengacu pada kebenaran gerak. Semakin banyak kebenaran gerak yang didemonstrasikan maka atlet tersebut semakin menguasai gerak pencak silat kategori tunggal.

Menemukan metode untuk melatih gerak pencak silat kategori tunggal yang efektif dan efisien dapat dilakukan dengan menggunakan perbandingan metode latihan audio visual dan langsung. Sehingga dengan menggunakan metode latihan yang tetap, diharapkan dapat meningkatkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir di atas, maka dapat ditemukan sebuah hipotesis yang disusun sebagai berikut:

1. ada pengaruh yang signifikan melatih menggunakan audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.
2. ada pengaruh yang signifikan melatih menggunakan latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.
3. penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal akan lebih efektif bila diajarkan melalui latihan menggunakan audio visual dari pada metode latihan langsung.

BAB III METODE PENELITIAN

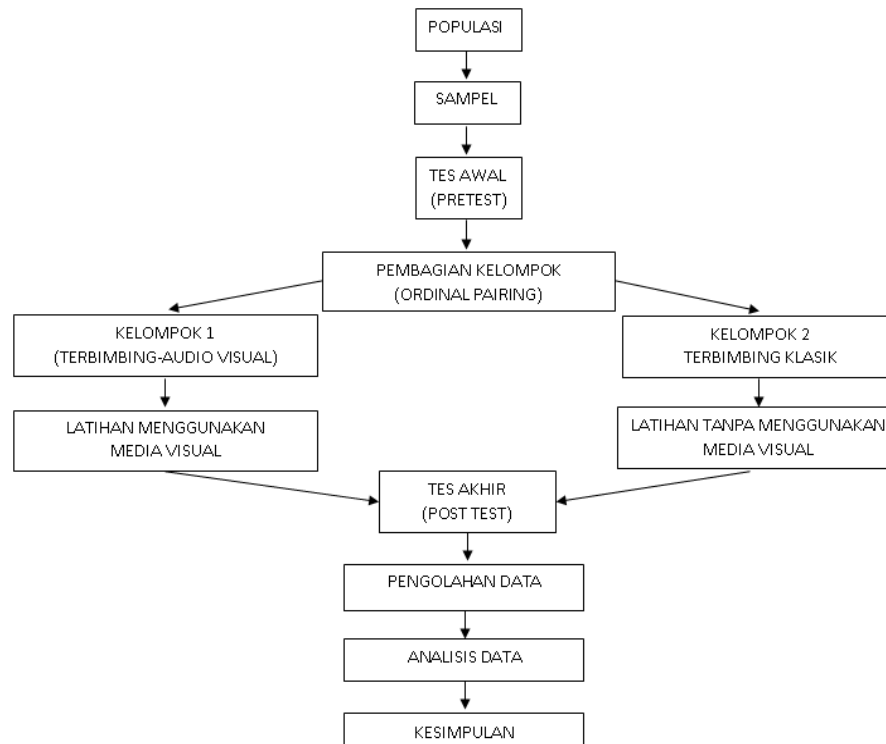
A. Desain Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi eksperiment*) karena tidak ada karantina atau asrama bagi sampel yang akan diteliti. Menurut Setyo Nugroho (1997: 36) penelitian eksperimen diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah “*two group pretes – post test design*”, yaitu penelitian yang dilakukan pada dua kelompok (kelompok eksperimen) dengan kelompok pembanding (kelompok langsung). Penelitian ini dilakukan dengan adanya *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Satu kelompok diberi perlakuan dengan melalui audio visual berupa video pencak silat kategori tunggal dan kelompok langsung hanya dibimbing secara konvensional atau latihan langsung oleh pelatih tanpa diberi perlakuan khusus (*treatment*). Adapun media pada perlakuan (*treatment*) pada audio visual berupa video pertandingan pencak silat kategori tunggal.

Setelah diberi perlakuan (*treatment*) maka *posttest* dilakukan untuk mengetahui penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada masing-masing kelompok. Hasil yang didapatkan kemudian diuji dengan statistika uji beda.

Adapun rancangan penelitian (Sugiyono, 2007: 64) adalah sebagai berikut:



Gambar 1. *Two Group Pretest Posttest Design*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di kelas ekstrakurikuler SDN Salaman 3 yang beralamat di Desa Salaman, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang. *Pretest* dan *posttest* akan dilaksanakan di Balai Desa Salaman. *Treatment* akan dilaksanakan di 2 tempat, yaitu Balai Desa Salaman, Kecamatan Salaman dan di SDN Salaman 3.

Waktu yang dibutuhkan untuk penelitian ini adalah 5 Minggu. Frekuensi latihan dalam 1 minggu sebanyak 3 kali pertemuan, sehingga jumlah pertemuan seluruhnya 14 kali.

C. Devinisi Operasional Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas atau *Independent Variable*

Pada penelitian ini ada dua variabel bebas, yaitu media audio visual (video) dan kelompok langsung. Adapun definisi oprasional variabel dijelaskan sebagai berikut:

- a. Audio visual adalah serangkaian gerak demonstrasi pencak silat kategori tunggal yang mencontohkan secara detail teknik gerak tersebut secara benar dan baik melalui media audio visual (*video*). Untuk mempermudah melatih digunakan *pause-play* agar anak latih dapat melihat seluruh rangkaian gerak secara utuh.
- b. Kelompok langsung adalah kelompok penelitian yang dilatih langsung oleh pelatih. Kelompok ini dibimbing dengan diberikan materi gerak pencak silat kategori tunggal secara langsung melalui demonstrasi pelatih.

2. Variabel Terikat atau *Dependent Variable*

Variable terikat dalam penelitian ini adalah penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal yang memiliki definisi operasional sebagai penguasaan teknik yang benar sesuai dengan peraturan pertandingan pencak silat kategori tunggal.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler pencak silat di SDN Salaman 3 yang berjumlah 36 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 175) dikutip dari skripsi Rifki R. Hidayat, populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian yang akan diteliti. Menurut Nursalam (2013: 169) populasi merupakan subjek yang memenuhi kriteria atau persyaratan yang telah ditetapkan oleh peneliti dalam melakukan penelitian.

2. Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 173), sampel adalah sebagian atau sekelompok kecil yang mewakili populasi yang diteliti. Menurut Nursalam (2013: 171) sampel adalah bagian dari populasi yang digunakan oleh peneliti sebagai subjek penelitian.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Berdasarkan pendapat dari Sugiyanto (2013: 124) "*purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu". Dalam penelitian ini, dari total populasi sebanyak 36 anak, diambil sampel sebanyak 20 dengan pertimbangan: (1) sudah memiliki materi dasar pencak silat, (2) kelas 5, (3) sudah belajar pencak silat minimal 1 tahun, (4) kehadiran minimal 75% pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat SDN Salaman 3, (5) siswa putri.

Seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan menghafal gerak pencak silat kategori tunggal untuk menentukan kelompok treatment atau kelompok langsung. Kelompok dibagi berdasarkan hasil *pretest* dengan *ordinal pairing* A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 anak.

a. Kelompok 1

Kelompok ini diberikan latihan dengan media audio visual yang berupa video. Adapun video tersebut dapat dimiliki oleh anak latih serta bisa diunduh melalui <https://www.youtube.com/watch?v=arkh6JAbvfQ> untuk tutorial audio visual gerak pencak silat kategori tunggal, yang digunakan sebagai media penghafal gerak tersebut dan <https://www.youtube.com/watch?v=SP9D3RaiCgo> untuk video pertandingan pencak silat kategori tunggal sebagai media melatih kemandirian, penghayatan dan stamina. Kelompok ini akan diberikan *treatment* dengan jumlah pertemuan sebanyak 14 kali. Adapun durasi latihan selama 120 menit.

b. Kelompok 2

Kelompok ini diberikan latihan gerak pencak silat kategori tunggal dengan metode langsung (*direct instruction*) atau dengan demonstrasi langsung dari pelatih baik demonstrasi secara perlahan sebagai proses menghafal gerakan maupun gerak sebenarnya sesuai pertandingan pencak silat kategori tunggal untuk melatih kemandirian,

penghayatan dan stamina. Adapun jumlah pertemuan sebanyak 14 kali dengan durasi latihan selama 120 menit

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

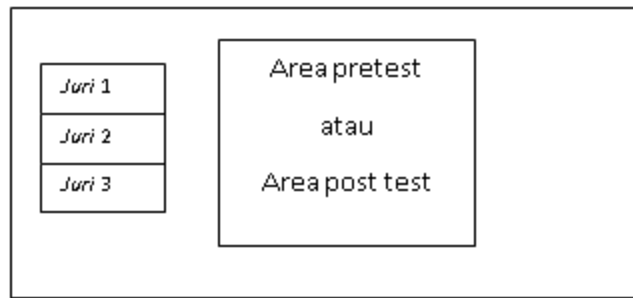
Instrumen menekankan pada alat atau cara menjaring data yang diperlukan (Thomas, 1990: 34). Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes gerak teknik pencak silat kategori tunggal. Tes yang digunakan adalah gerak pencak silat kategori tunggal sebanyak 14 rangkaian jurus gerak tersebut, dengan adanya penilaian menggunakan form penilaian pertandingan pencak silat kategori tunggal yang dapat mengukur tingkat hafalan anak, baik untuk *pretest* maupun *posttest*.

Berikut petunjuk instrument dalam penelitian ini:

1. Tes

Karena penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, maka instrument yang digunakan untuk *pretest* dan *posttest* adalah form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal yang sudah dipakai pada pertandingan pencak silat.

Desain tempat *pretest* dan *posttest*



Gambar 2. Desain Area *Pretest* dan *Posttest*

Peraturan: tes gerak pencak silat kategori tunggal diperagakan satu persatu di area *pretest*, sampel mendemonstrasikan gerak menghadap pada testor/juri.

2. Testor

Jumlah testor 3 orang yang bertugas menjadi juri atau pengamat sekaligus petugas pencatat hasil yang dicapai anak latih. Masing-masing kelompok dinilai oleh 3 juri yang sama pada *pretest* dan *posttest*. Testor berada pada tempat yang sudah disediakan seperti gambar 2 di atas. Adapun testor adalah anggota wasit dan juri Pencak Silat Kabupaten Magelang. Ketiga juri tersebut adalah Khariri, Arif (wasit dan juri provinsi Jawa Tengah) dan Sri Kuntari (wasit juri Karesidenan Kedu).

3. Peralatan Tes

- a. Form Penilaian Juri Kategori Tunggal beserta pulpen
- b. Meja dan Kursi
- c. Peluit

4. Pelaksanaan Tes

- a. Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, cara tes, aba-aba dari testor, sekaligus pemberian nomor undian tes
- b. Sampel dipanggil satu per satu sesuai nomor undian
- c. Setiap sampel memperagakan gerak pencak silat kategori tunggal setelah ada aba-aba berupa peluit
- d. Ketiga testor mengambil data berupa angka atau nilai akhir dengan mencatat kebenaran gerak yang berhasil diperagakan.
- e. Skor penilaian berkisar 1 – 100 pada tiap juri, penilaian ini sesuai jumlah gerakan yang ada pada gerak pencak silat kategori tunggal.
- f. Nilai tes didapat dari jumlah nilai ketiga juri.

5. Pelaksanaan Penelitian

- a. Tes Awal (*pretest*)

Pretest dilakukan di Gedung Olahraga Balai Desa Salaman. Sebelum tes dimulai, anak diberikan pengarahan mengenai petunjuk tes tersebut. Setelah testi mengerti, tes dapat dimulai dengan menampilkan gerak anak satu persatu.

Tes awal dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan anak terhadap gerak pencak silat kategori tunggal. Setelah diketahui kecakapan akan gerak pencak silat kategori tunggal, maka kelompok dapat dibagi berdasarkan nilai yang diperoleh.

b. Pemberian Perlakuan (*treatment*)

Sampel dilatih dengan melihat video gerak pencak silat kategori tunggal melalui proyektor dan mempraktikkan gerak secara langsung dengan mengikuti tutorial yang ada pada video tersebut.

c. Tes Akhir (*posttest*)

Tes akhir (*posttest*) tidak jauh berbeda dengan tes awal (*pretest*). Anak memperagakan gerak pencak silat kategori tunggal satu persatu dihadapan tiga juri. *Posttest* dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan anak terhadap gerak pencak silat kategori tunggal.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Instrumen

a. Uji Validitas

Instrumen ini dapat dikatakan tepat apabila terlebih dahulu teruji validitasnya. Menurut Sutrisno Hadi (1991: 17) suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen itu mampu mengukur apa yang hendak diukur. Instrument pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Instrument tes gerak pencak silat kategori tunggal sudah valid karena sudah dibakukan oleh PB. Persilat sebagai form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal. Selain itu, instrument ini juga sudah divalidasi oleh *expert judgement*, Dr. Awan Hariono, M. Or., dan Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Suharsimi Arikunto, 2003: 170). Instrument tes pencak silat kategori tunggal sudah reliabel karena sudah dibakukan sebagai form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data yang dimiliki. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS 23.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok satu dengan kelompok dua. Adapun taraf signifikan yang digunakan adalah 5%. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_0 diterima.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Salaman 3, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang yang berjumlah 20 siswa putri. Lokasi latihan berada di Jl. Raya Salaman, Balai Desa Salaman. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2017 – 3 Februari 2018. *Pretest* diambil pada tanggal 27 Desember 2017 dan *posttest* diambil pada tanggal 3 Februari 2018. Treatment dilakukan sebanyak 14 kali dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu.

2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tes penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal diadakan untuk mengukur penguasaan gerak tersebut. Pelaksanaan tes dilaksanakan dengan memperagakan gerak pencak silat kategori tunggal satu persatu dihadapan 3 juri pencak silat. Penilaian diberikan menggunakan instrument yang berupa form penilaian gerak pencak silat kategori tunggal. Nilai akhir tes diperoleh dari jumlah nilai kebenaran gerak dan kemantapan dari ketiga juri.

Kelompok A diberi latihan menggunakan metode audio visual, sedangkan kelompok B atau kelompok langsung dilatih dengan metode langsung (*Direct Intruction*). Adapun hasil dari penelitian penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Audio Visual

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	6	79	73
2	18	91	73
3	21	247	226
4	21	258	237
5	3	57	54
6	12	130	118
7	21	124	103
8	6	49	43
9	4	82	78
10	21	96	75
Rata-rata	13,2	121,3	108,1

Tabel 2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Langsung

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	21	230	209
2	21	237	216
3	4	51	47
4	18	231	213
5	15	210	195
6	4	61	57
7	21	79	58
8	21	167	146
9	6	90	84
10	4	80	76
Rata-rata	13,5	143,6	130,1

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

a. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Audio Visual

Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 3, nilai maksimal = 21, rata-rata (mean) = 13,2, dengan simpangan baku = 7,9, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 49, nilai maksimal = 258, rata-rata (mean) = 121,3, dengan simpangan baku = 72,7. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Audio Visual

Statistik	pretest	Posttest
N	10	10
Minimal	3	49
Maksimal	21	258
Mean	13,2	121,3
SD	7,9	72,7

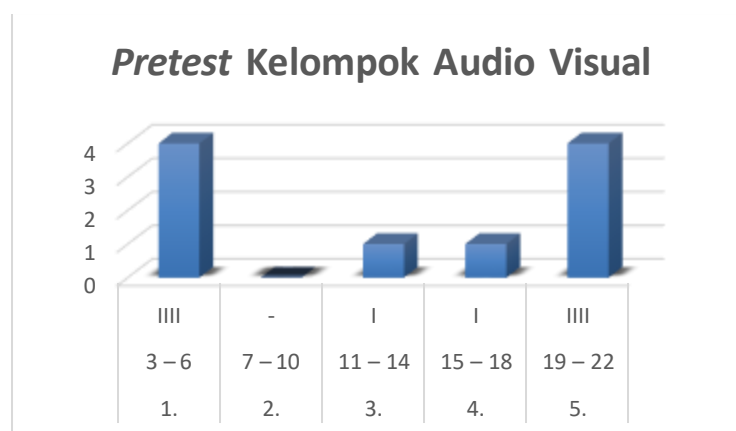
Hasil data diatas dapat dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* Audio Visual

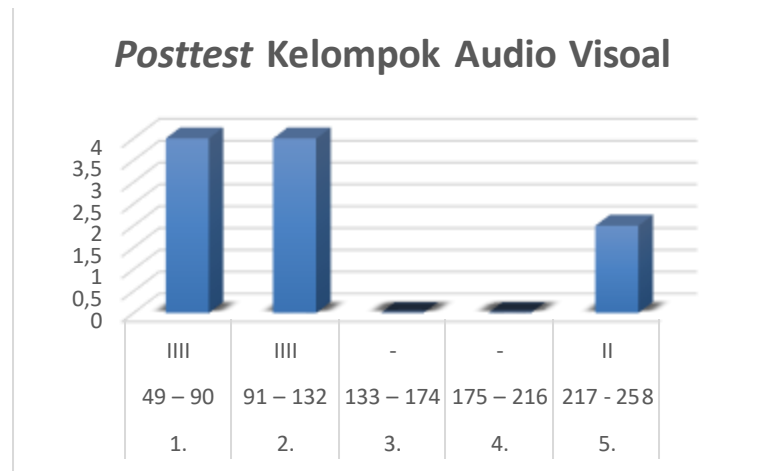
No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	3 – 6	III	4
2.	7 – 10	-	0
3.	11 – 14	I	1
4.	15 – 18	I	1
5.	19 – 22	III	4
Jumlah			10

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Posttest* Audio Visual

No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	49 – 90	III	4
2.	91 – 132	III	4
3.	133 – 174	-	0
4.	175 – 216	-	0
5.	217 - 258	II	2
Jumlah			10



Gambar 3. *Pretest* Audio Visual



Gambar 4. *Posttest* Audio Visual

b. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Langsung

Hasil *Pretest* diperoleh nilai minimal = 4, nilai maksimal = 21, rata-rata (mean) = 13,5, dengan simpangan baku = 7,9, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 51, nilai maksimal = 237, rata-rata (mean) = 143,6, dengan simpangan baku = 78,3. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut:

Table 6. Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Langsung

Statistik	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
N	10	10
Minimal	4	51
Maksimal	21	237
Mean	13,5	143,6
SD	7,9	78,3

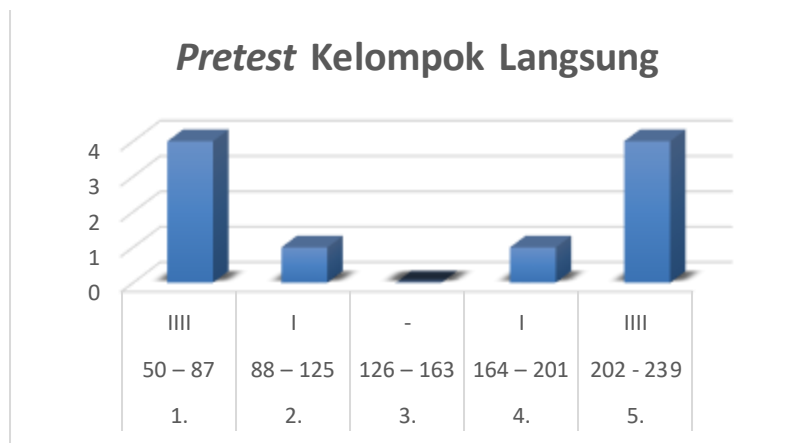
Hasil data diatas dapat dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 7. Distribusi Frekuensi Pretest Langsung

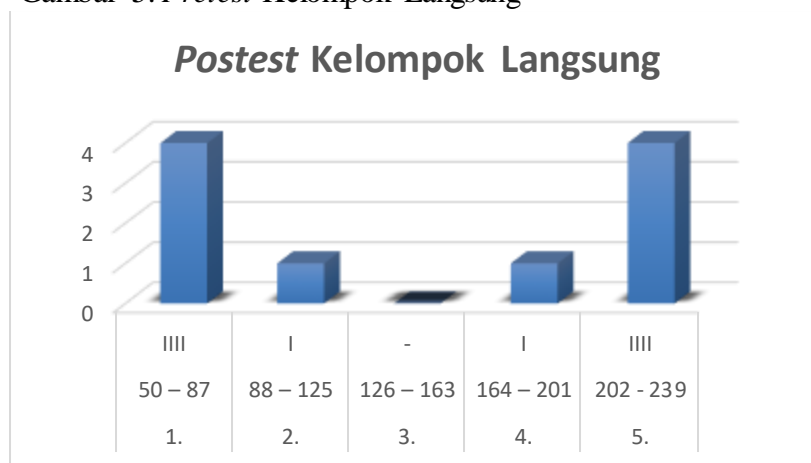
No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	4-7	III	4
2.	8-11	-	0
3.	12-15	I	1
4.	16-19	I	1
5.	20-23	III	4
Jumlah			10

Table 8. Distribusi Frekuensi Posttest Langsung

No.	Interval	Turus	Frekuensi
1.	49 – 90	III	4
2.	91 – 132	III	4
3.	133 – 174	-	0
4.	175 – 216	-	0
5.	217 - 258	II	2
Jumlah			10



Gambar 5. *Pretest* Kelompok Langsung



Gambar 6. *Posttest* Kelompok Langsung

3. Hasil Analisis Data

a. Uji Prasyarat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dari variable-variabel dalam penelitian ini. Penghitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan rumus Kolmogorov-Smirnov, dengan pengolahan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil dari uji normalitas disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas *Pretest* dan *Posttest* Kedua Kelompok

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i> kelompok audio visual	0.124	0.05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok audio visual	0.69	0.05	Normal
<i>Pretest</i> kelompok langsung	0.159	0.05	Normal
<i>Posttest</i> kelompok langsung	0.69	0.05	Normal

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) > 0.05, maka variable terdistribusi normal. Dikarenakan semua data terdistribusi normal, maka analisis data dapat dilakukan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 7.

2) Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$ maka tes

dinyatakan homogen dan jika $p < 0.05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	1	18	1.000	Homogen
<i>Posttest</i>	1	18	0.313	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai *Pretest* sig. $p > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan *paired sample t test* dan *independent sample t test* dengan menggunakan bantuan SPSS, adapun hasil uji hipotesis sebagai berikut:

1) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Audio Visual

Hipotesis pertama yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal”, berdasarkan *Pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan media audio visual memberikan pengaruh terhadap penguasaan gerak

pencak silat kategori tunggal. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 (sig. $<$ 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Kelompok Audio Visual

Kelompok	Rata-rata	<i>T test for Equality of means</i>			
		T ht	T tbl	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	13.2	4.9	1.833	0.001	108.1
<i>Posttest</i>	121.3				

Dari uji t dapat dilihat bahwa t hitung 4,9 dan t tabel 1,833 (df 9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena t hitung 4,9 $>$ t tabel 1,833 dan nilai signifikansi 0,001 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan media audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal”, diterima. Artinya latihan menggunakan metode audio visual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Dari data *Pretest* memiliki rerata 13,2 dan saat *posttest* rerata 121,3, besarnya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 108,1.

2) Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Langsung

Hipotesis kedua yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal”, berdasarkan *Pretest* dan *posttest*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan metode langsung memberikan pengaruh terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai t hitung $>$ t tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0.05 (sig. $<$ 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji *Paired Sample T Test* Kelompok Langsung

Kelompok	Rata-rata	<i>T test for Equality of means</i>			
		T ht	T tbl	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	13,5	5,6	1.833	0.000	130,1
<i>Posttest</i>	143,6				

Dari uji t dapat dilihat bahwa t hitung 5,6 dan t tabel 1,833 (df 9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung 5,6 $>$ t tabel 1,833, dan nilai signifikansi 0,000 $<$ 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan metode langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal”, diterima. Artinya latihan menggunakan metode langsung memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal. Dari data *pretest* memiliki rerata 12,5 dan saat *posttest* rerata 143,6, besarnya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal tersebut dapat dilihat dari selisih nilai rata-rata yaitu sebesar 130,1.

3) Perbandingan *Posttest* Kelompok A dengan Kelompok B

Uji Independent sample t test digunakan untuk menguji hipotesis ketiga yang berbunyi “penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal akan lebih efektif bila diajarkan melalui latihan menggunakan metode audio visual dari pada metode langsung”, melalui *posttest* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel di bawah:

Tabel 13. Hasil Uji *Independent Sample T Test* Kedua Kelompok

Metode	Rata-rata	<i>T test for Equality of means</i>			
		T ht	T tbl	Sig.	Selisih
Audio Visual	121.3	-0.65	1.73	0.52	22.3
Langsung	143.6				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar -0,65 dan t tabel (df 18) sebesar 1,73, besarnya nilai signifikansi p -0,65. Karena t hitung $-0,65 < t$ tabel 1,73 dan sig. $0.52 > 0,05$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok A dengan kelompok B.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase kelompok langsung lebih baik dari pada

kelompok audio visual, dan rata-rata *posttest*, dengan selisih 22,3, dengan demikian hipotesis yang berbunyi “penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal akan lebih efektif bila diajarkan melalui latihan menggunakan metode audio visual dari pada metode langsung” ditolak.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal untuk kelompok A dengan latihan audio visual dan kelompok B dengan langsung selama 14 pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Audio Visual terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal sebelum dan sesudah latihan menggunakan audio visual. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung $4,9 > t$ tabel $1,833$ dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dengan selisih peningkatan sebesar $108,1$. Adanya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada anak latih dikarenakan metode audio visual melatih gerak secara berulang-ulang dengan mengikuti media video yang memperlihatkan gerak tutorial secara benar. Pengulangan video tersebut dilakukan untuk menginternalisasi gerakan pada anak latih.

Video ini juga dapat dimiliki oleh anak latih sebagai media pembiasaan atau visualisasi diluar latihan, sehingga anak terbiasa melihat gerakan tersebut melalui media video player dan dapat mengulang video apabila terjadi lupa pada satu gerakan. Oleh karenanya anak semakin mudah menghafal. Selain itu menurut Snaky

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, namun sebaliknya, anak latih akan tergoda untuk menayangkan video-video lainya yang bersifat hiburan pada penggunaan media audio visual menggunakan video player (Snaky 2013: 124). Menurut Azhar Arsyad (2013:123) latihan menggunakan media audio visual dapat meningkatkan kemampuan untuk memberikan penguatan (*reinforcement*) atau pengetahuan hasil yang dicapai, dalam hal ini adalah penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Muhammat Rizal Kurniawan (2013: 563) bahwa penggunaan media audio visual secara keseluruhan menunjukkan adanya hasil belajar gerak yang meningkat dari *pretest* ke *posttest*. Dari uji t terlihat bahwa nilai ttabel pada uji *t-test for Equality of Means* dengan taraf signifikan kedua kelas tersebut 1,697. Untuk data *pretest* dan *posttest* nilai kritis t untuk taraf nyata 0,05 dan $df = 35$ adalah 29.076 dan 39.346. Dimana $1,697 \leq 29,076$ dan $39,346$ atau $t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung}$, maka H_0 ditolak sehingga H_1 diterima, artinya terdapat perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* siswa dalam penerapan media audio visual terhadap hasil belajar gerak.

2. Pengaruh Metode Langsung terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal sebelum dan sesudah latihan menggunakan metode langsung. Hal ini ditunjukkan dengan t hitung $5,6 > t$ tabel $1,833$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan selisih peningkatan $130,1$. Adanya peningkatan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal pada anak latih dikarenakan metode langsung melatih gerak secara berulang-ulang dengan contoh langsung dari pelatih yang memperlihatkan gerak tutorial secara benar. Pengulangan dilakukan untuk menginternalisasi gerakan sesuai jumlah pengulangan yang dilakukan pada latihan audio visual.

Gerakan-gerakan yang diulang adalah gerakan yang belum dikuasai. Dalam hal ini pelatih memberi tahu kunci gerak melalui pola rantai atau gerak langkah kaki sehingga anak latih mampu menguasai gerak tersebut. Selain itu, anak latih dapat berinteraksi dengan pelatih berupa tanya jawab mengenai kunci keberhasilan melakukan teknik yang benar. Metode ini sangat cocok diterapkan untuk kelas yang berisi 10 anak. Hal ini didukung oleh pendapat Lefudin (2017: 128), menurutnya metode latihan langsung dapat diterapkan secara efektif dalam kelas yang besar maupun kecil dan merupakan cara yang paling efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan-keterampilan.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian sejenis dengan kesimpulan: (1) Ada pengaruh penerapan model pembelajaran *Direct Instruction* terhadap hasil belajar pukulan pencak silat pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan siswa kelas XI SMKN 2 Bojonegoro. Hal ini dapat dilihat berdasarkan uji t, didapat nilai (t hitung $9,20 > t$ tabel $1,670$). (2) Besarnya pengaruh terhadap hasil belajar pukulan pencak silat yaitu sebesar $61,34\%$

3. Perbandingan Metode Latihan Audio Visual dengan Langsung

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok langsung dengan metode latihan langsung lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih *posttest* sebesar $22,3$ dibandingkan dengan kelompok eksperimen menggunakan metode audio visual. Hal ini dikarenakan media pada audio visual yang berupa video masih memiliki kekurangan. Kekurangan yang dimiliki media video pada audio visual antara lain adalah sudut pandang yang terbatas pada tiga arah, yaitu depan, samping kanan dan kiri. Sedangkan tampak belakang belum ada. Hal inilah yang mengakibatkan penguasaan gerakan pada kelompok *treatment* ketika *posttest* mengalami banyak kesalahan.

Adapun video yang nampak dari depan adalah faktor utama kesalahan yang ditiru oleh sebagian besar pada kelompok *treatment*. Video yang nampak dari depan ditiru dengan apa adanya oleh anak latih ketika berlatih di luar *treatment*. Hal ini tentu tidak ada pendampingan

sehingga anak latih tidak dapat berkomunikasi dengan pelatih. Begitu juga dengan pendapat menurut Ummysalam (2017: 8) yang menyatakan bahwa, kekurangan media audio visual diantaranya adalah materi yang disampaikan tidak dapat berubah dan komunikasi hanya dapat dilakukan satu arah sehingga tidak ada interaksi. Oleh sebab itu, anak latih tidak dapat berkomunikasi apabila melakukan latihan diluar *treatment*. Sedangkan gerak yang dilakukan berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama (Rahantoknam 1988: 26). Begitu pula gerakan salah yang dikuasai oleh beberapa anak pada kelompok *treatment* ketika mendemonstrasikan gerak pencak silat kategori tunggal ketika *posttest* dilaksanakan.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh latihan audio visual terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih peningkatan sebesar 108,1.
2. Ada pengaruh latihan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan selisih peningkatan sebesar 130,1
3. Metode latihan audio visual tidak lebih efektif terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dari pada metode langsung (*direct instruction*), dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 22,3.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: jika atlet dan pelatih mengetahui bahwa metode audio visual dan metode langsung mampu meningkatkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, maka kedua latihan ini dapat digunakan sebagai variasi bentuk latihan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga latihan diluar *treatment* tidak dapat dikontrol langsung.

2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti sangat sedikit, sebatas pada siswa satu sekolah yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi hasil tes penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal, seperti kondisi fisik, psikologis, kesiapan, dan sebagainya.
4. Program latihan kurang bervariasi yang mengakibatkan kejenuhan pada subjek penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet pencak silat pemula, audio visual dapat digunakan diluar latihan dengan pelatih untuk membantu meningkatkan penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal dengan benar.
2. Bagi pelatih pencak silat, agar dapat memanfaatkan audio visual sebagai penunjang dalam meningkatkan penguasaan gerak anak latihnya dan selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada anak latihnya, khususnya program untuk penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan media audio visual yang berupa video tutorial gerak pencak silat kategori tunggal yang tampak dari empat arah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno, S. D. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yumma Pustaka.
- Ahmad Rifai, N. S. (2009). *Media Pengajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Anugrahit, M. D. (2012). *Pengaruh Media Audio Visual (Video) terhadap Kemampuan Teknik Menembak Jump Shoot Pada Atlit Putra Klub Basket Wisnu Murti Sleman. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Darmadi, H. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Daryanto. (2010). *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Gava Media.
- Djamarah, S. B. (2010). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Duludu, U. (2017). *Bahan Ajar Kurikulum dan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish.
- Endang, R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gunawan, G. A. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Hadi, S. (1991). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haryono, A. (2011). *Diktat Metode Melatih Teknik dan Taktik dalam Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ursitras Negeri Yogyakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Hidayat, R. R. (2016). *Pengaruh Latihan PNF (Prhoopio Neuromascular Facilities) terhadap Tingkat Fleksibilitas Atlet Usia 14-17 Tahun PPS Betako Merpati Putih. Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Indonesia, K. P. (2011). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2003 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- IPSI, PB. (2012). *Pedoman Pelaksanaan Wasit dan Yuri IPSI*.
 _____ *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Indonesia MUNAS 2012*.
- Jaedudin, A. (2011). *Metode Penelitian Eksperimen*. Yogyakarta: Ka Puslitbang Dikdasmen, Lemit UNY.
- Jakni. (2016). *Metode Penelitian Bidang Pendidikan*. Jakarta: Alfabeta.
- Juliansyah, N. (2016). *Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Desertasi dan Karya Ilmiah)*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.
- Kurniawan, M. R. (2013). *Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Iv SDN Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lefudin. (2017). *Belajar dan pembelajaran, dilengkapi dengan model pembelajaran, strategi pembelajaran, pendekatan pembelajaran dan metode pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Rahantoknam, B. E. (1988). *Belajar Motorik; Teori dan aplikasinya dalam pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dfikti Depdikbud.
- Rudi Susilana, d. C. (2009). *Media Pembelajaran, Pakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sarwono, J. (2013). *Statistik Multivariant Aplikasi Untuk Ristek Skripsi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sofyan, S. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpretama Mandiri.
- Sudrajat, A. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutikno, P. F. (2007). *Strategi Belajar Mengajar Melalui Konsep Umum dan Konsep Islami*. Bandung: PT Refika Aditama.
- UPI, D. D. (2000). *Ragam model pembelajaran di sekolah dasar*. Bandung: UPI Sumedang Press.

LAMPIRAN



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 586168 pws : 282,299,291,541

Rabu, 13 Desember 2017

Nomor : 110.1/UN.34.16/pp/2007
Lamp. : 1 Eks
Hal : Permohonan Izin Penelitian

**Kepada Yth.
Kepala Sekolah SDN Salaman 3
Kecamatan Salaman Kabupaten Magelang
Jl. Raya Magelang Purworejo**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin melakukan penelitian dalam rangka Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Ibu berkenan untuk memberi izin bagi mahasiswa kami:


Nama : M. Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Program studi : PKO
Dosen Pembimbing : Drs. Agung Nugroho MM., M.Si
NIP : 1960908 198811 1 001
Penelitian akan dilaksanakan pada:

Waktu : 18 Desember 2017 s/d 12 Februari 2017
Tempat/objek : SDN Salaman 3, Kecamatan Salaman, Kabupaten Magelang
Judul skripsi : "Pengaruh Latihan Audio Visual dengan Langsung Terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal"

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan harap maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja sama dan izin yang diberikan kami ucapkan terimakasih.

Tembusan:

1. Kepala SDN Krasak 1
2. Kaprodi PKO
3. Pembimbing Skripsi
4. Mahasiswa ybs.

Dekan

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
Alam: Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : M Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Pembimbing : Drs. Agung Nuroho AM, M.Si

No	Hari-Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	19/10 2017	- Tata tulis tugas Akhir dan judul	
2.	25/10 2017	- Program latihan dan sampel penelitian	
3.	10/11 2017	- Instrumen penelitian dan kisi-kisi validasi Instrumen penelitian	
4.	20/12 2018	- Data hasil uji analisis	
5.	22/2 2018	- Bab IV. hasil uji analisis data posttest	
6.	24/2 2018	- Lampiran dan Pembahasan Bab IV	
7.	1/3 2018	- Daftar isi, lampiran dan kata pengantar	
8.	5/3 2018	- Daftar isi, Abstrak	

Kajur PKL,

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL.
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali.

Lampiran 2. *Expert Judgement*

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes
NIP : 19720310 199903 1 001
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa :

Nama : M. Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Judul TA : Pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal

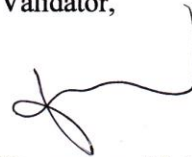
Setelah dilakukan kajian atas instrument TA tersebut dapat dinyatakan :

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 5 Desember 2017
Validator,



Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes
NIP. 19720310 199903 1 001

Catatan:

- Beri tanda γ

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama mahasiswa : M. Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Judul TA : Pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal

No.	Waktu/Tanggal	Jenis Masukan/Saran	Keterangan
		<p>1. format dan jenis penilaian di pengajaran / di perguruan</p> <p>2. panduan sendiri (buku, peraturan tata tulis dan panduan)</p>	

Yogyakarta, 5 Desember 2017
Validator,



Prof. Dr. Siswantoyo, M. Kes
NIP. 19720310 199903 1 001

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Awan Hariono, M.Or
NIP : 119720713 200212 1 001
Jurusan : Pendidikan Keperawatan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : M. Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Program studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Judul TA : Pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal

Setelah dilakukan kajian atas instrument TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan dengan perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta, 5 Desember 2017
Validator,



Dr. Awan Haryono, M.Or
NIP. 119720713.200212 1 001

Catatan:

- Beri tanda γ

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama mahasiswa : M. Rizky Alfarizi
NIM : 14602241058
Judul TA : Pengaruh latihan audio visual dengan langsung terhadap penguasaan gerak pencak silat kategori tunggal

No.	Waktu/Tanggal	Jenis Masukan/Saran	Keterangan
		<i>Cukup karena sudah sesuai arahan P.B.P. Penelitian.</i>	

Yogyakarta, 5 Desember 2017

Validator,



Dr. Awan Haryono, M.Or
NIP. 119720713 200212 1 001

Lampiran 3. Surat Pernyataan Wasit Juri Cabang Magelang



**IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI)
KABUPATEN MAGELANG**

Alamat : Kliwonan, Kecamatan Grabag, Kabupaten Magelang

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ir. Nurhadi Abbas, M.Sc.

Jabatan : Ketua IPSI Kabupaten Magelang

Menyatakan bahwa nama-nama di bawah ini adalah wasit dan yuri IPSI Kabupaten Magelang yang telah menguasai gerak pencak silat kategori tunggal. Berikut adalah nama-nama wasit dan yuri IPSI Kabupaten Magelang:

No	Nama	Tingkat	Daerah
1.	Muhwan Hariri, S.Pd.I	Provinsi	Jawa Tengah
2.	Ahmad Ari RI	Provinsi	Jawa Tengah
3.	Sri Kuntari Fatimah	Karesidenan	Kedu

Magelang, 5 Desember 2017

Ketua IPSI Kab. Magelang

Ir. Nurhadi Abbas, M.Sc

Lampiran 4. Form Penilaian Juri Pencak Silat Kategori Tunggal

DATA NILAI		RINCIAN DAN URUTAN JURUS						
KATEGORI : TUNGGAL								
NOMOR UNDIAN	1	NAMA : <i>Riana / Protest</i>		KONTINGEN : <i>Kelompok A / Audio Visual</i>				
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7	
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG							
	7	6	5	7	6	8	11	
	8	7	13	10	18	11	25	
	8	9	10	11	12	13	14	
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT				
7	6	12	6	5	5	9		
57	63	75	81	86	91	100		
	JUMLAH NILAI KEBENARAN			100	-	93	7	
KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)						55	63	
HUKUMAN								
1. Waktu	> 10 - 15 (- 10)	> 15 - 30 (- 15)	> 30 (- 20)				1.	
2. Setiap kali keluar garis	 X - 5					2.	
3. Pakaian / Senjata tidak sempurna	 X - 5					3.	
4. Setiap kali mengeluarkan suara	 X - 5					4.	
5. Setiap kali Senjata lepas	 X - 10					5.	
				Jumlah Nilai Hukuman			0	
Nama Juri : <i>Ang</i>	Tanda tangan <i>Ang</i>	Tanggal <i>27/12 2014</i>	DISKUALIFIKASI		JUMLAH NILAI		63	
Nomor Juri : 1							63	

DATA NILAI							
KATEGORI : TUNGGAL			RINCIAN DAN URUTAN JURUS				
NOMOR UNDIAN	1	NAMA :	Riana / Retest	KONTINGEN :	Kelompok A / Audia Visual		
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG						
	7	6	5	7	6	8	11
		7	13	18	25	31	39
	8	9	10	11	12	13	14
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT			
7	6	12	6	5	5	9	
	57	63	75	81	86	91	100
	JUMLAH NILAI KEBENARAN			100	-	33	67
	KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)					56	69
HUKUMAN							
1. Waktu	> 10 - 15 (- 10)	> 15 - 30 (- 15)	> 30 (- 20)	00	00	00	00
2. Setiap kali keluar garis	 X - 5		00	00	00	00
3. Pakailan / Senjata tidak sempurna	 X - 5		00	00	00	00
4. Setiap kali mengeluarkan suara	 X - 5		00	00	00	00
5. Setiap kali Senjata lepas	 X - 10		00	00	00	00
				Jumlah Nilai Hukuman		-	
						0	
						=	
Nama Juri :	Hani	Tanda tangan	Hani	Tanggal	27/2/14	DISKUALIFIKASI	
Nomor Juri :	2			JUMLAH NILAI		69	

DATA NILAI							
KATEGORI : TUNGGAL				RINCIAN DAN URUTAN JURUS			
NOMOR UNDIAN	1	NAMA :	Riana / Protes	KONTINGEN	: Kelompok A / Audio Visual		
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG						
	7	6	5	7	6	8	11
		7	13	18	25	31	39
	8	9	10	11	12	13	14
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT			
7	6	12	6	5	5	9	
	57	63	75	81	86	91	100
	JUMLAH NILAI KEBENARAN			100	-	93	7
	KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)					55	63
HUKUMAN							
1. Waktu	> 10 - 15 (- 10)	> 15 - 30 (- 15)	> 30 (- 20)		1.	Jumlah Nilai Hukuman	-
2. Setiap kali keluar garis	 X - 5			2.		0
3. Pakaian / Senjata tidak sempurna	 X - 5			3.		=
4. Setiap kali mengeluarkan suara	 X - 5			4.		
5. Setiap kali Senjata lepas	 X - 10			5.		
Nama Juri : <i>Kuntari</i>	Tanda tangan	Tanggal		DISKUALIFIKASI	JUMLAH NILAI		63
Nomor Juri : 3	<i>[Signature]</i>	29-2-17					

DATA NILAI							
KATEGORI : TUNGGAL			RINCIAN DAN URUTAN JURUS				
NOMOR UNDIAN		NAMA :	Riana 9 Postkes		KONTINGEN :	Kelompok A / Audio Visual	
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG						
	7	6	5	7	6	8	11
		1	1	1	11	1	11
	7	13	18	25	31	39	50
	8	9	10	11	12	13	14
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT			
7	6	12	6	5	5	9	
1	1	11	1	1		11	
57	63	75	81	86	91	100	
	JUMLAH NILAI KEBENARAN		100	-	16	84	140
	KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)					56	
HUKUMAN							
1. Waktu	> 10 - 15 (- 10)	> 15 - 30 (- 15)	> 30 (- 20)	→	1.	Jumlah Nilai Hukuman =	-
2. Setiap kali keluar garis X - 5			→	2.		-
3. Pakaian / Senjata tidak sempurna X - 5			→	3.		-
4. Setiap kali mengeluarkan suara X - 5			→	4.		-
5. Setiap kali Senjata lepas X - 10			→	5.		-
Nama Juri :	Hariri	Tanda tangan	Tanggal	DISKUALIFIKASI	JUMLAH NILAI	0	
Nomor Juri :	2	Hariri	3/2 2018				

DATA NILAI								
KATEGORI : TUNGGAL				RINCIAN DAN URUTAN JURUS				
NOMOR UNDIAN	NAMA : <i>Riana Postest</i>			KONTINGEN : <i>Kelompok A/ Audio Visual</i>				
UNSUR NILAI	1	2	3	4	5	6	7	
- RINCIAN GERAKAN - URUTAN GERAKAN - GERAKAN TIDAK DITAMPILKAN - URUTAN JURUS	JURUS TANGAN KOSONG							
	7	6	5	7	6	8	11	
							uy	
	8	7	13	18	25	31	39	50
	JURUS GOLOK / PARANG			JURUS TONGKAT				
7	6	12	6	5	5	9		
↓	↙							
⇨	57	63	75	81	86	91	100	
JUMLAH NILAI KEBENARAN			100	-	12	⇨	88	
KEMANTAPAN / PENGHAYATAN / STAMINA (BATASAN NILAI : 50 - 60)						⇨	56	
							⇨	144
HUKUMAN								
1. Waktu	> 10 - 15 (-10)	> 15 - 30 (-15)	> 30 (-20)	⇨	1.	Jumlah Nilai Hukuman ⇨	-	
2. Setiap kali keluar garis X - 5			⇨	2.		0	
3. Pakain / Senjata tidak sempurna X - 5			⇨	3.		=	
4. Setiap kali mengeluarkan suara X - 5			⇨	4.			
5. Setiap kali Senjata lepas X - 10			⇨	5.			
Nama Juri : <i>Kuntari</i>	Tanda tangan	Tanggal	DISKUALIFIKASI	JUMLAH NILAI		⇨	144	
Nomor Juri : 3	<i>[Signature]</i>	<i>3/2 2018</i>						

Lampiran 5. Hasil *pretest*, *Ordinal Pairing* dan Presensi Kehadiran

**HASIL PRE TEST
GERAK PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL**

No	Nama	Kelas	Hasil <i>pre test</i>	Peringkat	Kelompok
1.	Riana Falabibah	5	21	1	A
2.	Sefia Athia	5	21	2	B
3.	Dwina Wahyu	5	21	3	B
4.	Dwi Cahyani	5	21	4	A
5.	Lailatul	5	21	5	A
6.	Fristy Mutiara	5	21	6	B
7.	Jayati Vania	5	21	7	B
8.	Finorika	5	21	8	A
9.	Novrista Kirana	5	18	9	A
10.	Hesti Rahma	5	18	10	B
11.	Afika Sabrina	5	15	11	B
12.	Diajeng Enok	5	12	12	A
13.	Dina Noviana	5	6	13	A
14.	Zielda Aulia	5	6	14	B
15.	Airin Naswa	5	6	15	B
16.	Nala Husna	5	4	16	A
17.	Vivin Anasazkia	5	4	17	A
18.	Fina Putri	5	4	28	B
19.	Indar Rohli	5	4	19	B
20.	Chelsie Elfriday	5	3	20	A

PRESENSI KEHADIRAN LATIHAN GERAK PENCAK SILAT KATEGORI TUNGGAL

Kelompok A (Audio Visual)

No	Nama	Pre test	T.1	T.2	T.3	T.4	T.5	T.6	T.7	T.8	T.9	T.10	T.11	T.12	T.13	T.14	Post test
1.	Diajeng Enok	6	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	79
2.	Dina Noviana	18	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	91
3.	Dwi Cahyani	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	247
4.	Riana Falabibah	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	258
5.	Chelsie Elfriday	3	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	57
6.	Finorika	12	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	130
7.	Lailatul	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	124
8.	Nala Husna	6	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	49
9.	Vivin Anaszkia	4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	82
10.	Novrista Kirana	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	96

Kelompok B (Langsung)

No	Nama	Pre test	L.1	L.2	L.3	L.4	L.5	L.6	L.7	L.8	L.9	L.10	L.11	L.12	L.13	L.14	Post test
1.	Fristy Mutiara	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	230
2.	Dwina Wahyu	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	237
3.	Airin Naswa	4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	51
4.	Hesti Rahma	18	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	231
5.	Afika Sabrina	15	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	210
6.	Indar Rohli	4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	61
7.	Sefia Athia	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	79
8.	Jayati Vania	21	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	167
9.	Zielda Aulia	6	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	90
10.	Fina Putri	4	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	80

Lampiran 6. Hasil *Pretest* dan *Posttest* Penelitian

HASIL PRETEST DAN POSTTEST KELOMPOK AUDIO VISUAL

Kelompok Audio Visual																			
No Subjek	J1	J2	J3	Kemantapan <i>Pretest</i>	J1	J2	J3	Kebenaran Gerak <i>Pretest</i>	Total <i>Pretest</i>	J1	J2	J3	Kemantapan <i>Posttest</i>	J1	J2	J3	Kebenaran Gerak <i>Posttest</i>	Total <i>Posttest</i>	Selisih
1	55	55	55	165	2	2	2	6	171	53	54	53	160	26	25	28	79	239	68
2	50	51	51	152	6	6	6	18	170	55	54	54	163	29	30	32	91	254	84
3	55	56	56	167	7	7	7	21	188	56	55	56	167	82	85	80	247	414	226
4	55	56	55	166	7	7	7	21	187	56	56	56	168	86	84	88	258	426	239
5	53	52	52	157	1	1	1	3	160	53	53	52	158	21	18	18	57	215	55
6	57	55	56	168	4	4	4	12	180	52	53	53	158	43	42	45	130	288	108
7	55	54	54	163	7	7	7	21	184	55	55	54	164	41	41	42	124	288	104
8	52	53	53	158	1	2	2	5	163	53	53	53	159	16	16	18	49	208	45
9	53	52	53	158	1	1	2	4	162	53	52	52	157	28	26	28	82	239	77
10	53	53	53	159	7	7	7	21	180	53	52	54	159	52	51	53	156	315	135
Min				152				3	160				157				49	208	45
Max				168				21	188				168				258	426	239
Mean				161,3				13,2	174,5				161,3				127,3	288,6	114,1
st. deviasi				5,250				7,99	10,64				3,94				73,80	76,97	67,80

HASIL PRETEST DAN POSTTEST KELOMPOK LANGSUNG

Kelompok Langsung																			
No Subjek	J1	J2	J3	Kemantapan Pretest	J1	J2	J3	Kebenaran Gerak Pretest	Total Pretest	J1	J2	J3	Kemantapan Posttest	J1	J2	J3	Kebenaran Gerak Posttest	Total Posttest	Selisih
1	55	54	54	162	7	7	7	21	183	55	57	56	168	75	78	77	230	398	215
2	56	55	56	166	7	7	7	21	187	55	56	56	167	75	80	78	237	404	217
3	55	53	54	161	1	1	2	4	165	52	54	53	159	15	19	17	51	210	45
4	54	53	54	160	5	6	7	18	178	55	56	56	167	74	80	77	231	398	220
5	53	51	53	157	5	5	5	15	172	55	56	55	166	67	73	70	210	376	204
6	54	51	52	157	1	1	2	4	161	53	54	54	161	18	20	23	61	222	61
7	55	55	56	166	7	7	7	21	187	53	53	54	159	24	29	26	79	238	51
8	54	53	55	162	7	7	7	21	183	53	54	54	160	53	58	56	167	327	144
9	54	53	55	160	3	3	3	6	166	52	55	55	161	28	32	30	90	251	85
10	53	52	53	158	1	2	1	4	162	53	54	53	160	23	30	27	80	240	78
Min				157				4	161				159				51	210	45
Max				166				21	187				168				237	404	220
Mean				160,9				13,5	174,4				162,8				143,6	306,4	132
st. deviasi				3,24				7,98	10,41				3,70				78,36	81,75	75,63

Lampiran 7. Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic								
Pretest Audio Visual	10	18.00	3.00	21.00	133.00	13.3000	2.49466	7.88881	62.233
Pretest langsung	10	17.00	4.00	21.00	135.00	13.5000	2.52653	7.98958	63.833
Posttest Audio Visual	10	209.00	49.00	258.00	1213.00	121.3000	23.29141	73.65392	5424.900
Posttest Langsung	10	186.00	51.00	237.00	1436.00	143.6000	24.78180	78.36694	6141.378
Valid N (listwise)	10								

Lampiran 8. Homogenitas dan Uji Normalitas

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Audio Visual	Pretest langsung	Posttest Audio Visual	Posttest Langsung
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	13.3000	13.5000	121.3000	143.6000
	Std. Deviation	7.88881	7.98958	73.65392	78.36694
Most Extreme Differences	Absolute	.235	.226	.253	.253
	Positive	.223	.226	.253	.253
	Negative	-.235	-.226	-.163	-.202
Test Statistic		.235	.226	.253	.253
Asymp. Sig. (2-tailed)		.123 ^c	.159 ^c	.069 ^c	.069 ^c

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test
Oneway**

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	.008	1	18	.930
posttest	1.077	1	18	.313

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pretest	Between Groups	.200	1	.200	.003	.956
	Within Groups	1134.600	18	63.033		
	Total	1134.800	19			
posttest	Between Groups	2486.450	1	2486.450	.430	.520
	Within Groups	104096.500	18	5783.139		
	Total	106582.950	19			

Lampiran 9. Uji *Paired Sample T Test*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Audio Visual	13.3000	10	7.88881	2.49466
	Posttest Audio Visual	121.3000	10	73.65392	23.29141
Pair 2	Pretest langsung	13.5000	10	7.98958	2.52653
	Posttest Langsung	143.6000	10	78.36694	24.78180

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Audio Visual & Posttest Audio Visual	10	.680	.030
Pair 2	Pretest langsung & Posttest Langsung	10	.746	.013

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
Pair 1	Pretest Audio Visual - Posttest Audio Visual	-108.00000	68.53223	21.67179	-157.02500
Pair 2	Pretest langsung - Posttest Langsung	-130.10000	72.60311	22.95912	-182.03713

Paired Samples Test

		Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
		95% Confidence Interval of the Difference					
		Upper					
Pair 1	Pretest- Posttest Audio Visual		-58.97500	-4.983	9	.001	
Pair 2	Pretest – Posttest Langsung		-78.16287	-5.667	9	.000	

Lampiran 10. Uji *Independent Sample T Test*

Group Statistics

kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pretest Audio Visual	10	13.3000	7.88881	2.49466
Langsung	10	13.5000	7.98958	2.52653
posttest Audio Visual	10	121.3000	73.65392	23.29141
Langsung	10	143.6000	78.36694	24.78180

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
pretest	Equal variances assumed	.008	.930	-0.056	18
	Equal variances not assumed			-0.056	17.997
posttest	Equal variances assumed	1.077	.313	-0.656	18
	Equal variances not assumed			-0.656	17.931

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
pretest	Equal variances assumed	.956	-0.20000	3.55059	-7.65951
	Equal variances not assumed	.956	-0.20000	3.55059	-7.65959
posttest	Equal variances assumed	.520	-22.30000	34.00923	-93.75074
	Equal variances not assumed	.520	-22.30000	34.00923	-93.77040

Lampiran 11. *T* Tabel

Titik Persentase Distribusi *t* ($df = 1 - 40$)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44891	3.14287	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816

Lampiran 12. Program Latihan Gerak Pencak Silat Kategori Tunggal

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan	: 1	Tempat	: Gedung Balai
Obyek	: Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3		: Desa Salaman
Time/Durasi	: 90 Menit	Lama	: 5 Minggu/16
Perlengkapan	: 1. Laptop 2. LCD Proyektor 3. Peluit 4. Cones 5. Stopwatch 6. Lembar evaluasi	Program	: kali
		Jenis Latihan	: Teknik gerak tunggal
		Intensitas	: Rendah 60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 1 <ul style="list-style-type: none"> • Jurus 1 gerakan 1-2 • Jurus 1 gerakan 3-4 • Jurus 1 gerakan 5-6 • Jurus 1 gerakan 7-inerval 1 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 1 (10 set, recovery 20'', interval 1') 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 7 gerakan. Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal Jurus 1 diulang 6 kali
4.	Pendinginan	20 menit	*	dipandu

	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching 		xxxxxxx	stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 2	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
3. Peluit	Intensitas : Rendah -
4. Cones	sedang
5. Stopwatch	60-75%
6. Lembar evaluasi	

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 2 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 1 • Jurus 2 gerakan 1-2 • Jurus 2 gerakan 3-4 • Jurus 2 gerakan 5-6 • Gerakan interval 1 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 2 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 dan 2 (6 set, recovery 20'', interval 1') 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 2 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 4 kali Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal

				Jurus 1 dan 2 diulang 6 kali
4.	Pendinginan • Stretching	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • pemberian makna dan evaluasi • do'a	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 3	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
3. Peluit	Intensitas : Rendah - sedang
4. Cones	60-75%
5. Stopwatch	
6. Lembar evaluasi	

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 3 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 1 Jurus 3 gerakan 1 • Jurus 2 gerakan 2-3 • Jurus 2 gerakan 4-5 • Gerakan interval 3 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 3 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 3 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Diperlihatkan

	dan 3 (6 set, recovery 20'', interval 1')			video pertandingan kategori tunggal Jurus 1,2 dan3 diulang 6 kali
4.	Pendinginan • Stretching	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan • pemberian makna dan evaluasi • do'a	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 4	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak
3. Peluit	tunggal
4. Cones	Intensitas : Rendah -
5. Stopwatch	sedang
6. Lembar evaluasi	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 4 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 3 Jurus 4 • Jurus 4 gerakan 1-2 • Jurus 4 gerakan 3-4 • Jurus 4 gerakan 5-6-7 • Gerakan interval 4 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 4 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 4 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	set, recovery 10'', interval 1') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 1,2,3 dan 4 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal Jurus 1,2,3 dan 4 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 5	Tempat : Gedung	
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Balai Desa	
	SDN Salaman 3	
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16	
Perlengkapan :	Program : kali	
	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal	
	Intensitas : Rendah - sedang	
		60-70%
	1. Laptop	
	2. LCD Proyektor	
3. Peluit		
4. Cones		
5. Stopwatch		
6. Lembar evaluasi		

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 5 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 4 • Jurus 4 gerakan 1-2 • Jurus 4 gerakan 3-4 • Jurus 4 gerakan 5-6-7 • Gerakan interval 5 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 4 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 5 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	set, recovery 10'', interval 1') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 1,2,3 dan 4 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			Jurus 4 diulang 2 kali Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal Jurus 1,2,3,4 dan 5 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 6	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak
3. Peluit	tunggal
4. Cones	Intensitas : Rendah -
5. Stopwatch	sedang
6. Lembar evaluasi	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 6 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 5 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Jurus 6 gerakan 7-8 • Gerakan interval 6 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 6 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 6 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5 dan 6 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5 dan 6 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 7	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak
3. Peluit	tunggal
4. Cones	Intensitas : Rendah -
5. Stopwatch	sedang
6. Lembar evaluasi	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 7 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 6 • Jurus 6 gerakan 1-2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Jurus 6 gerakan 6-7 • Jurus 6 gerakan 8-9-10-11 • Gerakan interval 7 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 7 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 7 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<p>interval 1')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	<p>* xxxxxxxx</p>	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	<p>x * x x x xxxx</p>	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 8	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
3. Peluit	Intensitas : Rendah - sedang
4. Cones	60-70%
5. Stopwatch	
6. Lembar evaluasi	

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 8 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 7 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 8 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 8 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 8 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7 dan 8 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 5 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 6 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 7 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7 dan 8 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 9	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Balai Desa
	SDN Salaman 3
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop 2. LCD Proyektor 3. Peluit 4. Cones 5. Stopwatch 6. Lembar evaluasi	Program : kali
	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
	Intensitas : Rendah - sedang

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 9 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 8 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 9 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 9 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 8 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8 dan 9 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8 dan 9 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 10	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16 kali
Perlengkapan : 1. Laptop 2. LCD Proyektor 3. Peluit 4. Cones 5. Stopwatch 6. Lembar evaluasi	Program Jenis Latihan : teknik gerak tunggal Intensitas : Rendah - sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 10 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 9 • Jurus 6 gerakan 1-2-3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6-7 • Jurus 6 gerakan 8 • Jurus 6 gerakan 9-10 • Jurus 6 gerakan 11-12 • Gerakan interval 10 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 10 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diuang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 10 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9 dan 10 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9 dan 10 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 11	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak
3. Peluit	tunggal
4. Cones	Intensitas : Rendah -
5. Stopwatch	sedang
6. Lembar evaluasi	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 11 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 10 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 11 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 11 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 11 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	set, recovery 10'', interval 1') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 dan 11 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali Jurus 9 diulang 2 kali Jurus 10 diulang 2 kali Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 dan 11 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 12	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak
3. Peluit	tunggal
4. Cones	Intensitas : Rendah -
5. Stopwatch	sedang
6. Lembar evaluasi	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 12 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 11 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5 • Gerakan interval 12 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 12 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 12 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	set, recovery 10'', interval 1') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 dan 12 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali Jurus 9 diulang 2 kali Jurus 10 diulang 2 kali Jurus 11 diulang 2 kali Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 dan 12 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 13	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop	Program : kali
2. LCD Proyektor	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
3. Peluit	Intensitas : Rendah - sedang
4. Cones	60-70%
5. Stopwatch	
6. Lembar evaluasi	

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 13 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 12 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Gerakan interval 13 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 13 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 13 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 12 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 dan 13 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 5 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 6 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 7 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 8 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 10 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 11 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 12 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 dan 13 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Audio Visual

Pertemuan : 14	Tempat : Gedung
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Balai Desa Salaman
Time/Durasi : 90 Menit	Lama : 5 Minggu/16
Perlengkapan : 1. Laptop 2. LCD Proyektor 3. Peluit 4. Cones 5. Stopwatch 6. Lembar evaluasi	Program : kali
	Jenis Latihan : teknik gerak tunggal
	Intensitas : Rendah - sedang
	60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 14 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 13 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Jurus 6 gerakan 6 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 14 (4 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Diperlihatkan video tutorial kategori tunggal Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 14 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> interval 1') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 12 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 13 (2 set, recovery 10'', interval 1') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 ,13 dan 14 (6 set, recovery 20'', interval 1') 			<p>Jurus 4 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 5 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 6 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 7 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 8 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 10 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 11 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 12 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 13 diulang 2 kali</p> <p>Diperlihatkan video pertandingan kategori tunggal</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6 7,8,9,10,11,12 13 dan 14 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan	: 2	Tempat	: Gedung Balai
Obyek	: Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3		: Desa Salaman
Time/Durasi	: 120 menit	Lama Program	: 5 Minggu/14 kali
Perlengkapan	: 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Jenis Latihan	: tunggal Rendah
		Intensitas	: 60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran X * X XXXXXX	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* XXXXXXXX	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 2 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 1 • Jurus 2 gerakan 1-2 • Jurus 2 gerakan 3-4 • Jurus 2 gerakan 5-6 • Gerakan interval 2 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 2 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 dan 2 (6 set, recovery 20'', interval 2') 	60 menit	* XX XX XX XX	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 2 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 4 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan. Jurus 1 dan 2 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* XXXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	X * X X X XXXX	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 3	Tempat : Gedung Balai Desa
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Salaman
	5 Minggu/14 kali
Time/Durasi : 120 menit	Lama : teknik gerak tunggal
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : Rendah-Sedang
	Jenis Latihan : 60-70%
	Intensitas :

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 3 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 2 Jurus 3 gerakan 1 • Jurus 2 gerakan 2-3 • Jurus 2 gerakan 4-5 • Gerakan interval 3 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 3 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2 dan 3 (6 set, recovery 20'', interval 2') 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 3 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan. Jurus 1,2 dan 3 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan, pemberian makna dan evaluasi <ul style="list-style-type: none"> • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan	: 4	Tempat	: Gedung Balai
Obyek	: Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3		: Desa Salaman
Time/Durasi	: 120 menit	Lama	: 5 Minggu/14 kali
Perlengkapan	: 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program	: 1. teknik gerak tunggal 2. Rendah - sedang 3. 60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat. Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 4 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 3 Jurus 4 • Jurus 4 gerakan 1-2 • Jurus 4 gerakan 3-4 • Jurus 4 gerakan 5-6-7 • Gerakan interval 4 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 4 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3 dan 4 (6 set, recovery 20'', interval 2') 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 4 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan. Jurus 1,2,3 dan 4 diulang 6 kali

4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 5	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah-
	Intensitas : sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 5 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 4 • Jurus 4 gerakan 1-2 • Jurus 4 gerakan 3-4 • Jurus 4 gerakan 5-6-7 • Gerakan interval 5 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 4 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3 dan 4 (6 set, 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 5 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan. Jurus 1,2,3,4 dan

	recovery 20'', interval 2')			5 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 6	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan :	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang
	60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 6 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 5 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Jurus 6 gerakan 7-8 • Gerakan interval 6 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 6 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 6 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh

	set, recovery 10'', interval 2') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5 dan 6 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			gerakan. Jurus 1,2,3,4,5 dan 6 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 7	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler SDN Salaman 3	Desa Salaman
Time/Durasi : 120 menit	5 Minggu/14
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Lama : kali
	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 7 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 6 • Jurus 6 gerakan 1-2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Jurus 6 gerakan 6-7 • Jurus 6 gerakan 8-9-10-11 • Gerakan interval 7 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 7 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 7 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6 dan 7 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 8	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 8 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 7 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 8 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 8 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 8 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali

	<p>interval 2')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7 dan 8 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7 dan 8 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	<p>* xxxxxxxx</p>	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	<p>x * x x x xxxx</p>	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 9	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan :	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang
	60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 9 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 8 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 9 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 9 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 8 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	set, recovery 10'', interval 2') <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8 dan 9 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			kali Jurus 9 diulang 2 kali Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan. Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8 dan 9 diulang 6 kali
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 10	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	SDN Salaman 3
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan :	Program : teknik gerak
	Jenis Latihan : tunggal
	Rendah -
	Intensitas : sedang
	60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 10 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 9 • Jurus 6 gerakan 1-2-3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6-7 • Jurus 6 gerakan 8 • Jurus 6 gerakan 9-10 • Jurus 6 gerakan 11-12 • Gerakan interval 10 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 10 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 10 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9 dan 10 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>kali Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9 dan 10 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* XXXXXXXX	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 13	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 11 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 10 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5-6 • Gerakan interval 11 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 11 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 11 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	<p>interval 2')</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 dan 11 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>kali Jurus 9 diulang 2 kali Jurus 10 diulang 2 kali</p> <p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 dan 11 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 12	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah-Sedang
	Intensitas : 60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 12 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 11 • Jurus 6 gerakan 1-2 • Jurus 6 gerakan 3-4 • Jurus 6 gerakan 5 • Gerakan interval 12 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 12 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 12 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> interval 2') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 dan 12 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>kali</p> <p>Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 10 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 11 diulang 2 kali</p> <p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6 7,8,9,10,11 dan 12 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 13	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan : 1. Peluit 2. Cones 3. Stopwatch 4. Lembar evaluasi	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang 60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 13 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 12 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Gerakan interval 13 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 13 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 13 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> interval 2') • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 12 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11, 12 dan 13 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>kali</p> <p>Jurus 9 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 10 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 11 diulang 2 kali</p> <p>Jurus 12 diulang 2 kali</p> <p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6 7,8,9,10,11,12 dan 13 diulang 6 kali</p>
4.	<p>Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	<p>Penutupan</p> <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Program Latihan Menggunakan Metode Langsung

Pertemuan : 14	Tempat : Gedung Balai
Obyek : Peserta Ekstrakurikuler	Desa Salaman
	5 Minggu/14
Time/Durasi : 120 menit	Lama : kali
Perlengkapan :	Program : teknik gerak
	Jenis : tunggal
	Latihan : Rendah -
	Intensitas : sedang
	60-70%

No	Materi latihan	waktu	Formasi	catatan
1	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Penjelasan Materi • Motivasi 	5 menit	Lingkaran x * x xxxxxx	Penyampaian singkat, jelas dan mudah dipahami
2	Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> • Jogging • Stretching Statis • Dinamis • Dinamis Kompleks • Cek DN 	30 Menit	* xxxxxxxx	Jogging untuk menaikkan DN, Stretching, Gerak dinamis/senam ditempat Ggerak dinamis kompleks.
3	Latihan Inti : jurus 14 <ul style="list-style-type: none"> • Gerak interval 13 • Jurus 6 gerakan 1 • Jurus 6 gerakan 2-3 • Jurus 6 gerakan 4-5 • Jurus 6 gerakan 6 Pengulangan tiap gerakan 10 kali <ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan jurus 14 (4 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 2 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 3 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 4 (2 set, recovery 10'', interval 2') 	60 menit	* xx xx xx xx	Tiap 2 gerakan diulang, dan dilanjutkan hingga selesai 6 gerakan. Jurus 14 diulang 4 kali Jurus 1 diulang 2 kali Jurus 2 diulang 2 kali Jurus 3 diulang 2 kali Jurus 4 diulang 2 kali Jurus 5 diulang 2 kali Jurus 6 diulang 2 kali Jurus 7 diulang 2 kali Jurus 8 diulang 2 kali

	<ul style="list-style-type: none"> • Pengulangan Jurus 5 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 6 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 7 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 8 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 9 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 10 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 11 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 12 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 13 (2 set, recovery 10'', interval 2') • Pengulangan Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 dan 14 (6 set, recovery 20'', interval 2') 			<p>kali Jurus 9 diulang 2 kali Jurus 10 diulang 2 kali Jurus 11 diulang 2 kali Jurus 12 diulang 2 kali Jurus 13 diulang 2 kali</p> <p>Didemonstrasikan gerak yang sebenarnya sebagai contoh gerakan.</p> <p>Jurus 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13 dan 14 diulang 6 kali</p>
4.	Pendinginan <ul style="list-style-type: none"> • Stretching 	20 menit	* xxxxxxx	dipandu stretching
5.	Penutupan <ul style="list-style-type: none"> • pemberian makna dan evaluasi • do'a 	5 menit	x * x x x xxxx	penyampaian jelas, singkat.

Lampiran 13. Dokumentasi Pelatihan



Gambar 1. Doa



Gambar2. latihan langsung pertemuan pertama



Gambar 3. latihan langsung pertemuan ke 5



Gambar 4. latihan langsung pertemuan ke 6



Gambar 5. pengulangan jurus



Gambar 6. pengulangan jurus



Gambar 7. pemanasan



Gambar 8. latihan audio visual pertemuan pertama



Gambar 9. latihan audio visual pertemuan ke 2



Gambar 10. latihan audio visual pertemuan ke 3



Gambar 11. latihan audio visual pengulangan jurus



Gambar 12. latihan audio visual pengulangan jurus



Gambar 13. pretest



Gambar 14. pretest



Gambar 15. posttest kelompok audio visual



Gambar 16. posttest kelompok langsung



Gambar 17. posttest kelompok audio visual



Gambar 18. posttest kelompok langsung