

**UPAYA MENUMBUHKAN DAYA INGAT JURUS SATU REGU PENCAK SILAT  
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES DENGAN MENGGUNAKAN  
MEDIA *AUDIO VISUAL* DI KELAS X SMA MUHAMMADIYAH  
NANGA PINOH**

**Damayanti<sup>1</sup>, Rif'at Hamdy<sup>2</sup>, Ari Fauzi Hakim<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjasorkes Tahun 2015

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura Pontianak

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk menumbuhkan daya ingat jurus satu pencak silat dalam pembelajaran Penjasorkes dengan menggunakan media *audio visual* di kelas X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus meliputi: perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh semester I tahun pelajaran 2014/2015 yang terdiri dari 24 siswa, diantaranya 15 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan. Hasil penelitian daya ingat jurus satu pencak silat dalam pembelajaran penjasorkes siswa semakin meningkat dengan kriteria ketuntasan 54,17 % menjadi 79,17%.

**Kata Kunci:** Daya ingat, jurus satu regu pencak silat, Pembelajaran Penjasorkes dan metode *audio visual*

Media *audio visual* dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan keinginan dan minat yang baru, membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar, dan bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap siswa. Penggunaan media *audio visual* akan sangat membantu keefektifan proses pembelajaran dan penyampaian pesan dan isi pelajaran.

Menurut R. Teti Rostikawati (2009), ingatan merupakan suatu proses biologi, yaitu pemberian kode-kode terhadap informasi dan pemanggilan informasi kembali ketika informasi tersebut dibutuhkan. Jadi, daya ingat adalah kemampuan mengingat kembali dipikiran pengalaman yang telah lampau.

PB IPSI berserta BAKIN (dalam Mulyana 2013:86) mendefinisikan sebagai berikut: Pencak silat adalah

hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya), dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Es

Jurus regu atau jurus wiraloka adalah jurus yang menampilkan satu regu pesilat (3 orang) dari kubu yang sama, memperagakan rangkaian teknik jurus wajib tangan kosong, mengenakan pakaian pencak silat warna hitam dengan sabuk putih tanpa musik secara etis, efektif, estetis dan kesatria sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Jurus regu ini terdiri dari 12 jurus, tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya menyampaikan jurus satu yang sesuai dengan *audio visual* yang telah peneliti sediakan. Adapun gerakan jurus satu dalam kategori regu ini meliputi: sikap awal, kuda-kuda tengah, tangkisan gedig, pukulan samping, sikap pasang 8, tangkisan siku bawah, tendangan T atau tendangan samping dan sikutan.

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20 dinyatakan bahwa Pembelajaran adalah proses

interaksi Siswa dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Menurut Wina Sanjaya (2006: 172) media *audio visual* yaitu jenis media yang selain mengandung unsur suara juga mengandung unsur gambar yang bisa dilihat, misalnya rekaman video, film, *slide* suara, dan lain sebagainya. Kemampuan media ini dianggap lebih baik dan menarik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (*Classsroom action research*), karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran dikelas. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh

pada siswa kelas X semester I tahun pelajaran 2014/2015. Pelaksanaan penelitian ini terbagi menjadi dua siklus yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Subjek penelitian ini hanya dilakukan pada siswa kelas X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh Kabupaten Melawi semester ganjil tahun ajaran 2014/2015 yang berjumlah 24 orang terdiri dari 18 laki-laki dan 9 perempuan.

Objek penelitian ini adalah menggunakan media *audio visual* untuk menumbuhkan daya ingat jurus satu regu pencak silat dalam pembelajaran Penjasorkes. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester I tahun pelajaran 2014/2015 yang dilaksanakan dari tanggal 19 Agustus 2014 dan berakhir pada tanggal 9 September 2014. Melalui media *audio visual* dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan penulis berupaya dapat menumbukan daya ingat jurus satu regu pencak silat siswa dan dapat mengetahui tingkat keberhasilan yang penulis capai dengan menggunakan media *audio visual* ini.

Prosedur penelitian adalah langkah-langkah operasional baik yang terkait dengan perencanaan, pelaksanaan, observasi/evaluasi, maupun refleksi. Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik observasi dan penilaian hasil tes pembelajaran siswa sebagai data kuantitatif dan kualitatif. Untuk keperluan analisis data kuantitatif dan kualitatif diperoleh dari hasil tes daya ingat siswa dalam proses pembelajaran yang dilakukan dua kali penilaian terhadap materi olahraga (pencak silat). Prosedur penelitian yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh kelas X ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari : Perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, Observasi, Refleksi

## PEMBAHASAN

Hasil pengamatan siklus I penilaian sikap menunjukkan bahwa dari 24 siswa terdapat 22 siswa yang tuntas dan 2 siswa yang tidak tuntas. Pada siklus I skor siswa tertinggi adalah 9 dan yang terendah adalah 6. Jadi nilai yang tertinggi 90 dan yang terendah 60. Jumlah semua nilai

adalah 1760, rata-rata 73,33, ketuntasan siswa adalah 91,67%.

Hasil pengamatan siklus I penilaian pengetahuan terdapat 21 siswa yang tuntas dan 3 siswa yang tidak tuntas. Skor siswa tertinggi adalah 9 dan yang terendah 6. Jadi nilai siswa yang tertinggi adalah 90 dan yang terendah 60. Jumlah semua nilai adalah 1780 dan rata-rata 74,17 maka ketuntasan siswa adalah 87,5%. Berdasarkan analisis data tersebut dapat disimpulkan bahwa perolehan nilai Pengetahuan siswa telah mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu  $\geq 70$ . Jadi pada siklus selanjutnya tidak perlu diadakan tes pengetahuan lagi

Hasil pengamatan siklus I penilaian keterampilan dari 24 siswa terdapat 13 siswa yang tuntas dan 11 siswa yang tidak tuntas. Pada siklus I skor siswa tertinggi adalah 7 dan yang terendah adalah 4. Jadi nilai yang tertinggi 87,5 dan yang terendah 50. Jumlah semua nilai adalah 1700, rata-

rata 70,83, persentase ketuntasan siswa adalah 54,17%.

Hasil pengamatan siklus II penilaian keterampilan 24 siswa terdapat 19 siswa yang tuntas dan 5 siswa yang tidak tuntas. Pada siklus II skor siswa tertinggi adalah 8 dan yang terendah adalah 5. Jadi nilai yang tertinggi 100 dan yang terendah 62,5. Jumlah semua nilai adalah 2000, rata-rata 83,33 yang didapat dari nilai semua siswa dibagi dengan jumlah siswa dan persentase ketuntasan dihitung dari jumlah siswa yang tuntas dikali seratus dibagi dengan jumlah siswa, maka ketuntasan siswa pada Siklus II ini adalah 79,17%.

Kesimpulannya menggunakan *audio visual*, daya ingat jurus satu regu pencak silat pada pembelajaran penjasorkes perolehan belajar siswa semakin meningkat. Hasil pengamatan terhadap proses pembelajaran mulai dari Siklus I dan Siklus II ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Data Hasil Pengamatan Peningkatan Siklus I dan Siklus II**

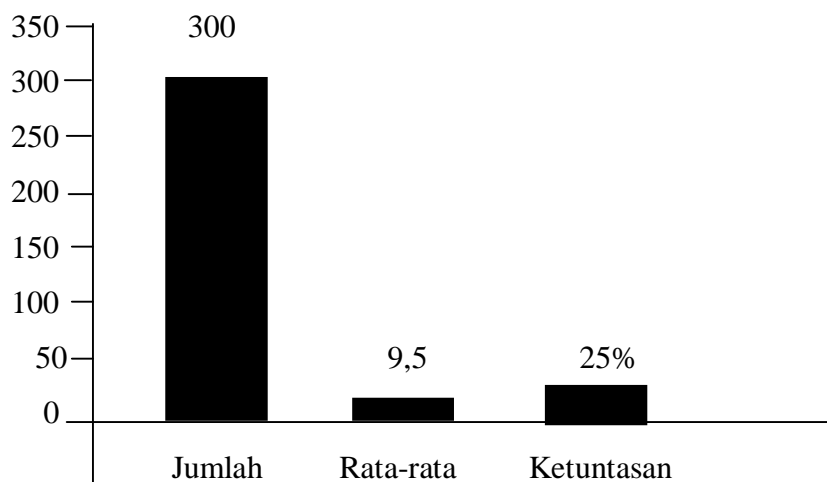
No	Tindakan	Jumlah Siswa	Siswa Tuntas	Siswa Tidak Tuntas	Jumlah Keseluruhan	Rata -Rata	Ketuntasan (%)
1	Siklus I	24	13	11	1700	70,83	54,17%
2	Siklus II		19	5	2000	83,33	79,17%

Tabel tersebut diketahui jumlah seluruh nilai pada Siklus I adalah 1700

dan Siklus II adalah 2000. Dengan demikian diketahui jumlah nilai

keseluruhan meningkat sebesar 300. Rata-rata pada Siklus I adalah 70,83 dan Siklus II adalah 80,33 sehingga nilai siswa meningkat sebesar 9,5 sedangkan persentase ketuntasan Siklus I adalah 54,17% dan Siklus II adalah 79, 17% meningkat sebesar

25%. Untuk lebih jelas berikut dibawah ini adalah grafik peningkatan siklus dari Siklus I ke Siklus II terhadap daya ingat jurus satu regu pencak silat siswa kelas X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh.



Grafik 3. Hasil Peningkatan Siklus

Grafik tersebut menunjukkan kondisi siswa pada pembelajaran jurus satu regu pencak silat memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penggunaan media *audio visual* dalam upaya menumbuhkan daya ingat jurus satu regu pencak silat dalam pembelajaran Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh dinyatakan berhasil.

## SIMPULAN

Berdasarkan analisis terhadap data hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan media *audio visual* dapat menumbuhkan daya ingat jurus 1 regu pencak silat dalam pembelajaran penjasorkes dengan menggunakan media *audio visual* di kelas X SMAMuhammadiyah Nanga Pinoh. Analisis data yang diperoleh adalah sebagai berikut: Peneliti mendapatkan hasil dalam pengamatan pada siswa X SMA Muhammadiyah Nanga Pinoh dalam proses pembelajaran penjasorkes yaitu daya ingat jurus 1

regu pencak silat, maka peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut: Pada Siklus I data hasil yang diperoleh adalah dengan jumlah seluruh nilai siswa 1700, nilai rata-rata 70,83 dan ketuntasan 54,17%. Pada siklus II data hasil yang diperoleh adalah dengan jumlah seluruh nilai siswa 2000, nilai rata-rata 83,33 dan ketuntasan 79,17%. Peneliti setelah melakukan

penelitian mendapatkan hasil peningkatan pada siklus I ke siklus II dengan memperoleh hasil dengan jumlah seluruh nilai siswa 300, rata-rata 9,5 dan ketuntasan meningkat 25 sehingga terdapat peningkatan disetiap siklusnya, maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Gafur, Abdul. 1983. *Unsur Pembinaan Bangsa dan Negara*. Jakarta: Kantor Menteri Negara Pemuda dan Olahraga.
- JS. Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2013. *Belajar dan Pembelajaran Penjasorkes*, Bandung: Alfabeta.
- Mulyana, 2013. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nixon, J.E. dan Jewet, A. E. 1980. *An Inrodcion to Physical Educaion*. Philadelphia: Saunders Collage
- Rostikawati, T. R. 2009. *Mind Map dalam metode quantum learning pengaruhnya terhadap prestasi belajar dan kreativitas siswa*. (online) tersedia: <http://fkip-unpak.org/teti.html>. (tanggal buka 24 Juni 2014).