

PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL DAN DEMONSTRASI LANGSUNG TERHADAP HASIL TENDANGAN LURUS PADA UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS LAMPUNG

¹Riza Fahmi Al Faqih

²Suranto

³Surisman

⁴Akor Sitepu

Correspondence: FKIP Universitas Lampung, Lampung, Indonesia
E-mail: rezafahmi75@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung belum mencapai tingkat maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh dengan memberikan suatu perlakuan yaitu latihan model audio visual dan demonstrasi langsung. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen murni dengan sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan tendangan lurus. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -3,178 \leq -t_{tabel} = -2,048$ maka tolak H_{0n} dan terima H_3 . Ada perbedaan yang signifikan menggunakan audio visual dan demonstrasi langsung terhadap hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa demonstrasi langsung memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan tendangan lurus dibandingkan latihan media audio visual dalam kemampuan tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Kata Kunci: *Audio Visual, Demonstrasi, Tendangan Lurus*

Abstract

The problem of this research is the ability of straight kick in UKM Tapak Suci University of Lampung has not reached the maximum level. This research aims to determine the difference in influence by giving some treatments, those were an audiovisual model exercise and direct demonstration. This research used pure experiment with sample of 30 people. The data collection technique used straight kick skill instruments and the data analysis was using t test technique. The result showed that $t_{value} = -3.718 \leq -t_{table} = -2.048$ therefore H_{0n} rejected and H_3 accepted. There was significant difference in using audio visual and direct demonstration to the results of straight kick in UKM Tapak Suci University of Lampung. The result of this research indicated that direct demonstration provided a better influence in improving the ability of straight kick compared to the practice of audio visual media in UKM Tapak Suci University of Lampung.

Keywords: *Audio Visual, Demonstration, Straight Kick*

Pendahuluan

Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya bangsa Indonesia yang telah diakui Johansyah Lubis dan Wardoyo (2014) pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat melayu saat ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Sutrisno (2014) pencak silat dapat

diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara kesatria, tidak mau melukai perasaan. Nusardi Ahmad (2018) Pencak silat salah satu olahraga beladiri yang sangat dituntut kondisi fisiknya terutama pada kekuatan, kelenturan, kelincahan, dan kecepatan.

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

Dalam hal ini penulis melihat pada perkembangan jaman, seseorang akan selalu menggunakan media sosial dalam kehidupannya selain menjadi kebutuhan skunder, media sosial tersebut menyediakan banyak informasi. Atlet pada saat ini sering sekali melihat teknik-teknik bertanding pada cabang olah raga pencak silat melalui media sosial yang di peragakan langsung oleh atlet profesional yang sangat mudah di akses dan di unggah menjadi referensi bertanding. Media sosial lekat sekali pada kualitas audio visual yang di kemas sedemikian rupa agar terlihat mudah mengerti dan semenarik mungkin sehingga pengguna tertarik pada konten yang ditampilkan.

Dalam Buku Pengantar Ilmu Komunikasi, Cangara (2006), media adalah alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari para komunikator pada khalayak. Ada beberapa pakar psikologi memandang bahwa dalam komunikasi antar manusia, maka media yang paling dominasi dalam berkomunikasi adalah pancaindera manusia seperti mata dan telinga. Pesan – pesan yang diterima selanjutnya oleh pancaindera di proses oleh pikiran manusia untuk mengontrol dan menentukan sikapnya terhadap sesuatu, sebelum dinyatakan dalam tindakan. Asosiasi Pendidikan Nasional mengemukakan pengertian media adalah bentuk–bentuk komunikasi baik tercetak, audio visual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Apapun batasan yang diberikan, ada persamaan di antara batasan tersebut yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim dan penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian atlet sedemikian rupa sehingga proses latihan terjadi. Terdapat enam jenis dasar dari media Supriatna (2009) yaitu:

1. Teks: Merupakan elemen dasar bagi menyampaikan suatu informasi yang mempunyai berbagai jenis dan bentuk tulisan yang berupaya memberi daya tarik dalam penyampaian informasi;
2. Media Audio: Membantu menyampaikan maklumat dengan lebih berkesan membantu meningkatkan daya tarik terhadap sesuatu persembahan. Jenis audio termasuk suara latar, musik, atau rekaman suara dan lainnya;

3. Media Visual: Media yang dapat memberikan rangsangan-rangsangan visual seperti gambar/foto, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, papan buletin dan lainnya;
4. Media Proyeksi Gerak: Termasuk di dalamnya film gerak, film gelang, program TV, *smartphone*, video kaset (CD, VCD, atau DVD);
5. Benda-benda Tiruan/miniatur: Seperti benda-benda tiga dimensi yang dapat disentuh dan diraba oleh siswa.

Metode demonstrasi adalah pertunjukan tentang proses terjadinya suatu peristiwa atau benda sampai pada penampilan tingkah laku yang dicontohkan agar dapat diketahui dan dipahami oleh peserta didik secara nyata atau tiruannya. Djamarah (2000) bahwa metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran.

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

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

Pembelajaran motorik adalah suatu upaya mengubah perilaku motorik melalui kondisi dan situasi yang sengaja diciptakan agar proses perubahan menjadi efektif dan efisien, Rahyubi (2012). Magill (2007) menyatakan bahwa belajar gerak adalah perubahan dalam kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan yang harus disimpulkan dari peningkatan yang relatif permanen dalam kinerja sebagai hasil dari praktik atau pengalaman. Pembelajaran gerak adalah serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan gerak yang terampil.

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

Irianto (2002) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Tendangan merupakan pola gerak yang memiliki karakteristik tertentu yang melibatkan anggota tubuh yaitu tungkai untuk dijadikan sebagai

senjata dalam melancarkan serangan ke sasaran tubuh lawan. Johansyah Lubis dan Wardoyo (2014) Yaitu serangan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya kearah depan dengan posisi badan menghadap depan, dengan kenaannya pangkalan jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran perut dan dada. Hariyadi (2003) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran, akan memperoleh nilai 2.

Banyak sekali kendala yang di alami oleh atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung dalam serangan salah satunya adalah tendangan lurus akibatnya jika salah pola dalam melakukan tendangan lurus atlet akan mendapatkan pelanggaran sehingga target prestasi tidak tercapai, adapun faktor yang mempengaruhi pelanggaran tendangan lurus yaitu: (1) pola serangan tendangan ketinggian, (2) pola serangan tendangan kerendahan, (3) tinggi badan lawan mempengaruhi jangkauan serangan tendangan sehingga tidak sesuai pada targetnya.

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

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti salah satu tendangan yaitu tendangan lurus, menggunakan audio-visual dan demonstrasi langsung sehingga mudah dikuasai oleh atlet dari materi yang diajarkan, salah satu bentuk atau upaya mendukung untuk meningkatkan keterampilan atlet. Metode demonstrasi yang digunakan oleh pelatih memang memberikan kejelasan mengenai materi yang disampaikan, tetapi tidak semua atlet memahami dengan baik materi yang disampaikan pelatih pada saat pembelajaran.

Atlet yang kurang memahami materi, merasa canggung untuk meminta pelatih mengulang demostrasi gerakan. Selain itu, tidak semua pelatih bisa mendemonstrasikan dengan baik pada gerakan tendangan lurus dikarenakan beberapa faktor diantaranya pelatih sulit mendemonstrasikan dikarekan kegemukan dan faktor usia. Salah satu teknik tendangan yang sulit di pelajari adalah tendangan lurus sehingga melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi bagi pelati dalam proses pembelajaran di UKM Tapak Suci Universitas Lampung melalui media pembelajaran audio visual dan demonstrasi langsung.

Metode

Penelitian ini adalah metode eksperimen, Sugiyono (2009) Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Arikunto (2006) mengatakan bahwa metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh

peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor lain yang mengganggu. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 mahasiswa UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

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

Pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Test awal, menggunakan tes pengukuran penampilan keterampilan atlet pencak silat, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan. Frekuensi latihan antara 2-6 kali dalam seminggu, pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu. Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan atlet UKM Tapak Suci Universitas Lampung.

Instrumen peneliti adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian, Sugiyono (2007). Kisi-kisi instrumen pengukuran keterampilan atlet pencak silat :

Tabel 1. Instrumen Pengukuran Keterampilan Pencak Silat

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

Tabel 2. Penilaian Penampilan Ketrampilan Atlet Yang Disarankan

Kategori	Putri	Putra
Baik Sekali	80 – 100	85 – 100

Baik	71 – 79	74 – 84
Cukup	66 – 70	68 – 73
Kurang	56 – 65	61 – 67
Kurang Sekali	> 55	> 60

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran merupakan bagian yang integral dalam proses penilaian hasil belajar siswa, dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Penelitian ini berlangsung selama 16 kali pertemuan dengan tahapan 1. Tahap persiapan 2. Tahap Pelaksanaan 3. Tahap pengambilan data. Data yang dianalisis adalah data dari hasil tes awal dan akhir. Menghitung hasil tes awal dan akhir hasil gerak dasar kayang, maka digunakan teknik analisa data uji t. Adapun syarat dalam menggunakan uji t.

Pembahasan

Adapun objeknya adalah anggota UKM Tapak Suci Universitas Lampung yang berjumlah 30 orang yang sudah memiliki pengalaman bertanding, penulis mengambil objek tersebut karena sudah melalui survey dan penulis menjabat sebagai pengurus di UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Hasil yang penulis peroleh setelah melaksanakan penelitian 16 kali pertemuan di UKM Tapak Suci Universitas Lampung, melakukan pengambilan tes awal pada hari kamis, 29 maret 2018 kemudian di bagi menjadi dua kelompok berdasarkan teknik *ordinal pairing* yaitu kelompok Audio Visual dan Demonstrasi Langsung sebagai *treatment* samapai akhirnya pada Selasa, 8 mei 2018 penulis melakukan tes akhir.

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

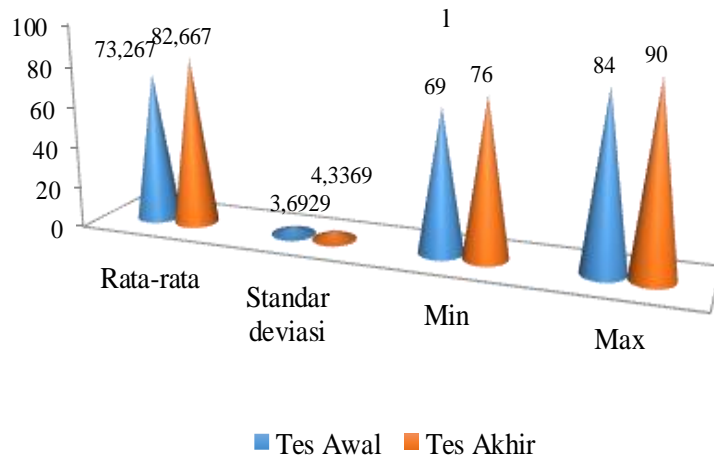
Tabel 3. Tabulasi Hasil Penelitian Kelompok Media Audio Visual dan Demonstrasi Langsung

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

Berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok media audio visual diperoleh nilai rata-rata 73,267, standar deviasi 3,6929, nilai terendah 69 dan nilai tertinggi 84, kemudian pada tes akhir mengalami peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata 82,667, standar deviasi 4,3369, nilai terendah 76 dan nilai

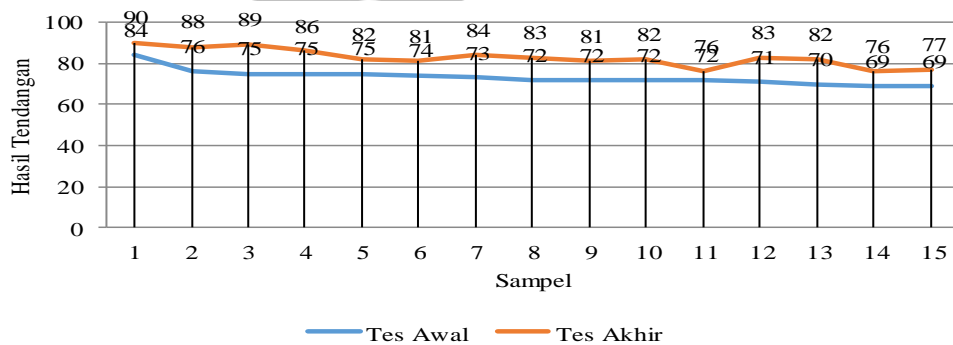
tertinggi 90. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table Perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok media audio visual di bawah ini:

Gambar 1. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Media Audio Visual



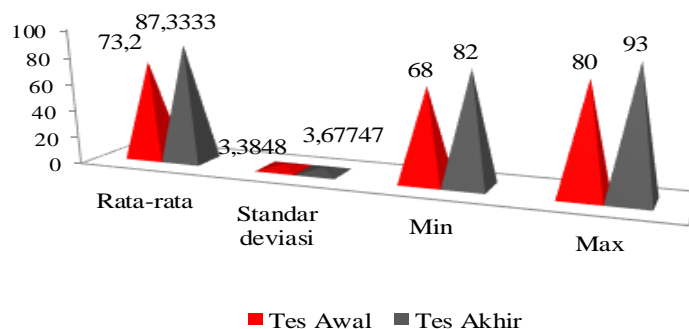
Perbedaan peningkatan hasil tendangan lurus masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 2. Grafik Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Kelompok Media Audio Visual



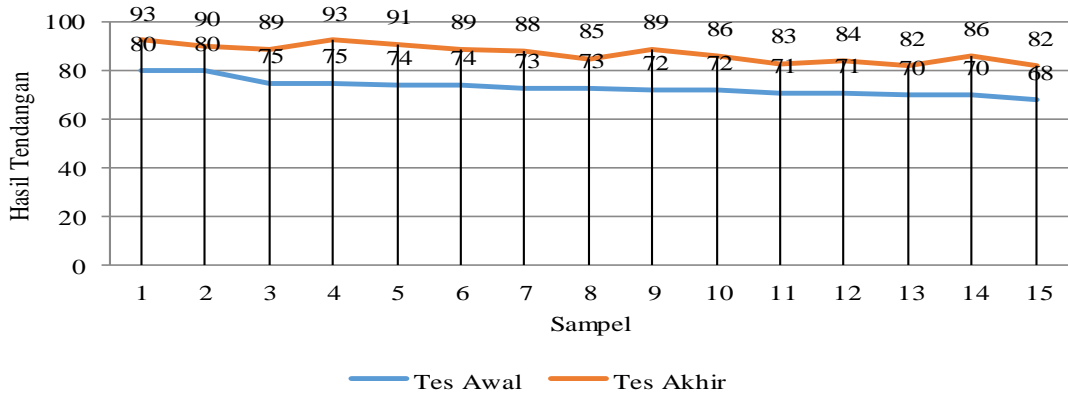
Sedangkan berdasarkan pengukuran pada tes awal kelompok demonstrasi langsung diperoleh nilai rata-rata 73,2, standar deviasi 3,3848, nilai terendah 68 dan nilai tertinggi 93, kemudian pada tes akhir juga mengalami peningkatan yang signifikan yaitu diperoleh nilai rata-rata 87,3333, standar deviasi 3,67747, nilai terendah 82 dan nilai tertinggi 93. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table perbedaan hasil tes awal dan akhir kelompok demonstrasi langsung di bawah ini:

Gambar 3. Hasil Tes Awal dan Akhir Kelompok Demonstrasi Langsung



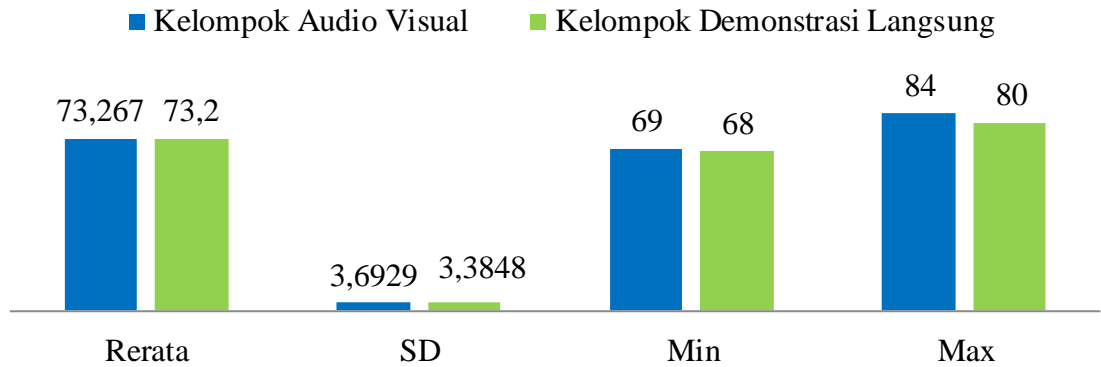
Perbedaan peningkatan hasil tendangan lurus masing-masing individu dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 4. Grafik Peningkatan Hasil Tendangan Lurus Kelompok Demonstrasi Langsung



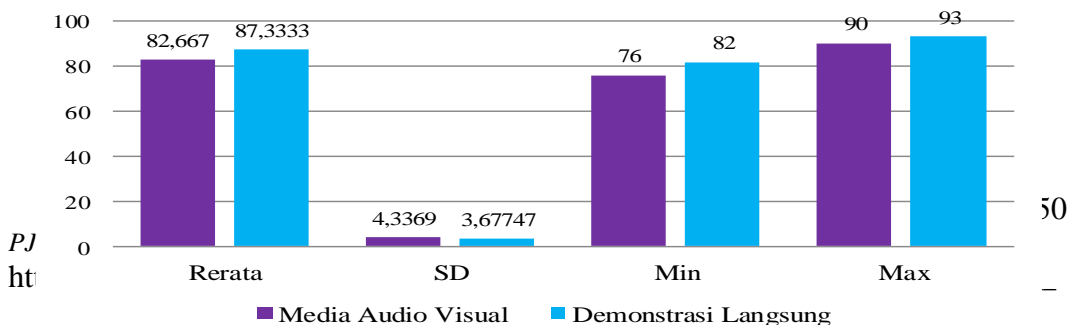
Perbedaan pada tes awal antara masing-masing kelompok dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

Gambar 5. Perbedaan Hasil Tes Awal Antar Kelompok Media Audio Visual dan Demonstrasi Langsung



Terdapat perbedaan nilai rata-rata antara kelompok latihan media audio visual dan demonstrasi langsung terhadap peningkatan hasil tendangan lurus pada UKM Tapak Suci Universitas Lampung. Perbedaan pada tes akhir antara masing-masing kelompok maka dapat dilihat pada grafik di bawah ini:

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



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

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

Sedangkan kelompok demonstrasi langsung setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan yang signifikan terhadap hasil tendangan lurus. Hal ini dikarenakan dalam melakukan tendangan pada metode demonstrasi langsung banyak gerakan aktif dan efisien dalam melakukan tendangan, dengan banyak mencoba dan berlatih serta dievaluasi kesalahan-kesalahan dalam melakukan tendangan tersebut maka keterampilan tendangan lurus akan semakin baik.

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

Simpulan

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

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

Rujukan

- Arikunto S, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Ed Revisi VI. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cangara, Hafied, 2006. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Djamarah, Syaiful, Bahri, 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri, 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hariyadi, Kotot Slamet, 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Irianto, Djoko Pekik, 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Johansyah lubis, Wardoyo Hendro, 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Magill, Richard A, 2007. *Motor learning and control: Concepts and applications* (8 ed.). New York: McGraw-Hill.
- Nusardi Ahmad, 2018. "Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong". *Journal Physical Education, Health and Recreation*, Volume: 2, Edisi: 2: 181-185.
- Rahyubi, Heri, 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Riduwan, 2007. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno, 2014. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: P4TK Penjas & BK.
- Supriatna, D, 2009. *Pengenalan Media Pembelajaran Bahan ajar untuk Diklat E –Training PPPPTK dan PLB*. Bandung: P4TK dan PLB.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.