



Pengembangan Model Latihan Teknik Tangkisan, Pukulan Lurus dan Tendangan Lurus pada Atlet Pencak Silat Golden Silat Club Kota Blitar

Moch Nizal Syah Bachri¹, Eko Hariyanto²

Universitas Negeri Malang, Jl.Semarang No. 5 Malang, Kota Malang, Jawa Timur,
Indonesia

Korespondensi: eko.hariyanto.fik@um.ac.id

Received: November, 27 2024, Accepted: December, 07 2024, Published: Maret, 03 2025

Abstract

The development of training models requires interesting video media to improve the quality of athletes and coaches. In fact, the Golden Silat Club in Blitar City does not have a variety of video-based training models, when routine training is carried out it is still monotonous which the exercise researchers find less interesting. Through the video media developed, it is packaged in a form and made as attractive as possible by displaying material in the form of videos of variations on parry techniques, straight punches and straight kicks. The purpose of this research is to improve skills and efficiency properly and correctly in carrying out movements, as well as to develop video variations of training models for parry techniques, straight punches and straight kicks of pencak silat for Golden Silat club athletes in Blitar City. The research method used is quantitative descriptive and uses the Research and Development (R&D) method with reference to the Lee and Owens research model. The research subjects used consisted of 30 athletes from the Golden Silat Club of Blitar City. The results of the research data obtained consisted of expert validation trials, 86.11% obtained from pencak silat training experts, 93.47% obtained from media experts, 86.25% obtained from pencak silat experts, and 85.15% obtained from trials try a large group with a sample of 30 martial arts athletes. Based on the data obtained, it was concluded that the video-based media model for pencak silat training for pencak silat athletes at the Golden Silat Club in Blitar City was categorized as good and suitable for use without revision.

Keywords: *martial arts; exercise variations; learning video*

Abstrak

Pengembangan model latihan dibutuhkan media video yang menarik untuk meningkatkan kulaitas pada atlet dan pelatih. Kenyataannya di Golden Silat Club Kota Blitar tidak mempunyai variasi model latihan berbasis video, pada saat dilaksanakannya latihan rutin masih monoton yang dirasa peneliti latihan kurang menarik. Melalui media video yang dikembangkan dikemas dalam bentuk dan dibuat semenarik mungkin dengan manampilkan materi berupa video variasi latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus. Adapun tujuan dengan adanya penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan dan efisiensi dengan baik dan benar dalam melakukan gerakan, serta mengembangkan video variasi model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pencak silat untuk atlet Golden silat club Kota Blitar. Metode

penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif dan menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan mengacu pada model penelitian Lee dan Owens. Subjek penelitian yang digunakan terdiri dari 30 atlet Golden Silat Club Kota Blitar. Hasil data penelitian yang diperoleh terdiri atas uji coba validasi ahli, 86,11% diperoleh dari ahli kepelatihan pencak silat, 93,47% diperoleh dari ahli media, 86,25% diperoleh dari ahli pencak silat, serta 85,15% diperoleh dari uji coba kelompok besar dengan sampel berjumlah 30 atlet pencak silat. Berdasarkan data yang diperoleh, disimpulkan bahwa media model latihan pencak silat berbasis video untuk atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar dikategorikan baik dan layak digunakan tanpa revisi.

Kata kunci: pencak silat; variasi latihan; video pembelajaran

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik; artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial (Enik, 2012:11).

Seseorang melakukan kegiatan olahraga dengan berbagai macam tujuan, diantaranya yaitu sekedar untuk memperoleh kesenangan, menyalurkan hobi, menjaga kesehatan tubuh, kebugaran tubuh, penampilan tubuh, dan juga ada yang bertujuan untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan dalam suatu kejuaraan dari masing-masing olahraga yang ditekuni.

Pencak silat salah satu jenis bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia yang telah menjadi kebudayaan nasional, yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari serangan lawan guna untuk menjaga keamanan dirinya. Pencak silat terlahir dari naluri manusia yang cenderung ingin mempertahankan diri dari berbagai ancaman yang berasal dari lingkungannya, maka dapat diartikan pencak silat mulai ada sejak adanya manusia itu sendiri. Pencak silat merupakan teknik bela diri yang mengajarkan pendidikan mental sepiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang seutuhnya sehingga para pesilat menjadi seorang yang dapat bermanfaat untuk orang banyak sehingga dapat menjadi pemimpin dilingkungannya (Tofikin, 2021:2).

Prinsip dasar pencak silat adalah membela diri yang di dalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki oleh pesilat, ini yang akan menentukan kualitas seorang pesilat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat. Selain itu jelas ditegaskan bahwa nilai menyerang merupakan hal yang wajib dimiliki oleh pesilat. Gerakan menyerang bukan

hanya melakukan tendangan ataupun pukulan, namun yang mendasari dari gerakan ini bahwa bagaimana seorang pesilat dapat melakukan apa dan kapan jenis pukulan ataupun tendangan itu digunakan. Pencak silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain. Pencak silat adalah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) & gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat (Sigit, Sarjiyati, & Muhammad, 2021:85).

Didapatnya kualitas dalam suatu gerakan menyerang dan bertahan diperoleh dari suatu latihan yang intensif. Latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik seperti meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional, dan kualita psikis. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti practice, exercise, dan training. Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah alat dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Di era perkembangan seperti sekarang masyarakat sudah mulai meninggalkan kebiasaan untuk membaca buku. Mereka lebih senang untuk melihat video yang lebih terlihat nyata dan menarik. Dalam pengembangan pada model latihan, dibutuhkan media pembelajaran yang menarik untuk meningkatkan kualitas pada atlet dan pelatih. Pada saat ini model latihan yang di gunakan mengacu teori terdahulu dengan aturan baku serta kurangnya fleksibilitas penyampaian program latihan. Maka penulis ingin mengkolaborasikan media pembelajaran antara variasi model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus, dan tendangan lurus pada atlet pencak silat menggunakan video pembelajaran. Media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran, dan perasaan pembelajar dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu (Sumiharsono & Hasanah, 2018:10).

Media pembelajaran berfungsi untuk tujuan intruksi di mana informasi yang terdapat dalam media itu harus melibatkan siswa baik dalam benak atau mental maupun dalam bentuk aktivitas yang nyata sehingga pembelajaran dapat terjadi. Materi harus dirancang secara lebih sistematis dan psikologis dilihat dari segi prinsip-prinsip belajar agar dapat menyiapkan intruksi yang efektif. Di samping menyenangkan, media



pembelajaran harus dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan dan memenuhi kebutuhan perorangan siswa (Rudy and Hisbiyatul, 2017:14).

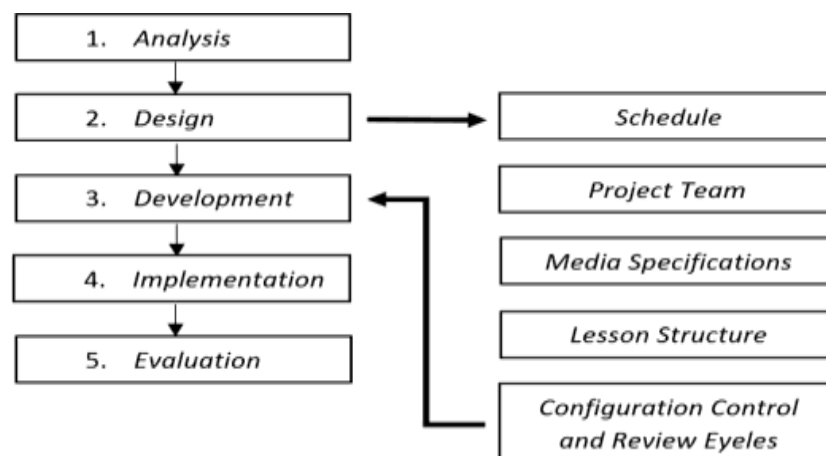
Dari penjelasan tersebut bahwa yang dianggap media adalah sarana latihan, teks cetak, tape, televisi dan sarana fisik lainnya. Latihan pada masa sekarang selalu melihat proses melibatkannya pembelajaran antara pelatih dengan atlet, seorang pelatih dengan peserta atlet, dan media video pembelajaran untuk membantu proses latihan dapat berjalan dengan baik dan efisien. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada atlet dan pelatih Golden silat club Kota Blitar, bahwasannya peneliti menemukan permasalahan bahwa di Golden silat club Kota Blitar tidak mempunyai model latihan video pembelajaran teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada saat dilaksanakannya latihan rutin, karena masih monoton saat melakukan latihan, yang dirasa peneliti latihan kurang menarik .

2. Metode

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) yang mengacu pada model penelitian Lee & Owens (2004:93). Model pengembangan ini dipilih karena langkah-langkah yang dilakukan sistematis dan jelas dalam proses pengembangan sebuah media pembelajaran. Langkah-langkah yang digunakan oleh Lee & Owens adalah sebagai berikut: Analisis kebutuhan, desain produk, pengembangan produk, pelaksanaan/uji coba, dan evaluasi.

Menurut Okpatrioka (2023) *Research and Development* (R&D) merupakan proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada. Penelitian pengembangan merupakan salah satu jenis penelitian yang dapat menjadi penghubung atau pemutus kesenjangan antara penelitian dasar dengan penelitian terapan. Pengembangan produk dalam penelitian pengembangan dilakukan berdasarkan data hasil analisis kebutuhan lapangan. Data tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun rencana pengembangan. Sedangkan, menurut Sugiyono (2017:297) bahwa "Metode penelitian dan pengembangan atau dalam bahasa Inggrisnya *Research and Development* adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut."

Rancangan pengembangan yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan Model Latihan Teknik Tangkisan, Pukulan Lurus dan Tendangan Lurus pada Atlet Golden Silat Club Kota Blitar ini adalah rancangan pengembangan yang dikembangkan oleh Lee and Owens (2004:93), dengan langkah-langkah antara lain: (1) Analisis kebutuhan. (2) Desain produk, (3) Pengembangan produk (4) Pelaksanaan, (5) Evaluasi Produk yang dikembangkan.



Gambar 1. Chart Langkah Pengembangan

Dalam penelitian dan pengembangan ini, data yang diperoleh berupa data kualitatif dan data kuantitatif. Data kualitatif diperoleh berdasarkan saran dan masukan para ahli, sedangkan data kuantitatif diperoleh berdasarkan hasil uji coba kelompok besar berupa angka. Subjek yang terlibat dalam penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) Para ahli, yang terdiri dari 1 orang ahli media, 1 orang ahli kepelatihan pencak silat, dan 1 orang ahli pencak silat; (2) Uji coba kelompok siswa, yang terdiri dari 30 atlet pencak silat golden silat club Kota Blitar. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini ialah instrumen angket/kuisisioner. Para ahli diberikan angket guna mengevaluasi dan memvalidasi produk serta memberi masukan dan saran terkait produk pengembangan. Lalu instrumen angket disebarakan kepada atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar pada saat uji coba kelompok besar.

Teknik analisis data yang digunakan dalam pengembangan model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada atlet Pencak Silat Golden Silat Club Kota Blitar yaitu analisis deskriptif kuantitatif yang berupa presentase yang diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar. Rumus untuk mengolah data kuantitatif secara deskriptif presentase ini menggunakan rumus dari Sudijono (2018:43).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Number of case (jumlah frekuensi/banyaknya individu)

P= Angka persentase

(Sudijono, 2018:43)

Untuk mempermudah dalam proses menyimpulkan data hasil analisis berupa persentase dapat digolongkan sesuai dengan persentase yang sudah diperoleh Akbar (2013:82)

Tabel 1 Persentase Hasil Penggolongan Data

No	Kriteria pencapaian nilai (Keefektifan)	Tingkat efektifitas /validasi
1	81 % - 100 %	Sangat valid, sangat efektif, sangat tuntas, dapat digunakan tanpa perbaikan.
2	61 % - 80 %	Cukup valid, cukup efektif, cukup tuntas, dapat digunakan namun perlu perbaikan kecil.
3	41 % - 60 %	Kurang valid, kurang efektif, atau kurang tuntas, perlu perbaikan besar, disarankan tidak dipergunakan.

4	21 % - 40 %	Tidak valid, tidak efektif, tidak tuntas, tidak bisa digunakan.
5	0 % - 20 %	Sangat tidak valid, sangat tidak efektif, sangat tidak tuntas, tidak bisa digunakan.

3. Hasil dan Pembahasan

HASIL

1.1. Hasil

Penelitian dan pengembangan media model latihan pencak silat berbasis video untuk atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar ini bertujuan untuk menghasilkan *output* yaitu latihan pencak silat yang efektif bagi atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar. Pada bagian ini akan disajikan data yang dihasilkan oleh validasi para ahli, serta data hasil uji coba kelompok atlet pada 30 atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar sebagai berikut:

a) Validasi ahli pencak silat

Dapat diketahui bahwa data hasil validasi ahli pencak silat memperoleh rata-rata persentase nilai 86,25%, sehingga media model latihan pencak silat yaitu media video pembelajaran model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada atlet *golden silat club* Kota Blitar ini **sangat valid** (layak digunakan tanpa revisi).

Tabel 3.1 Hasil Validasi Ahli Pencak Silat

No.	Aspek	Skor	Skor Maksimal	%
1.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak tangkisan	3	4	75
2.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak pukulan lurus	3	4	75
3.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak tendangan lurus	3	4	75
4.	Fungsi kemudahan penjelasan pada	4	4	100

5.	media video pembelajaran Fungsi kemenarikan tambilan gambar maupun tulisan dan video	3	4	75
6.	Fungsi kebermanfaatan tampilan modul dan video dari segi pelatih dan atlet	4	4	100
7.	Kesesuaian tahapan pembelajaran menurut pelatih pencak silat	4	4	100
Jumlah		24	28	85

b) Validasi Ahli Media Pembelajaran

Dapat diketahui bahwa data hasil validasi ahli media memperoleh persentase rata-rata nilai 93,47%, sehingga media model latihan pencak silat yaitu media video pembelajaran model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada atlet *golden silat club* Kota Blitar ini **sangat valid** (layak digunakan tanpa revisi).

Tabel 3.2 Hasil Validasi Ahli Media Pembelajaran

No.	Aspek	Skor	Skor Maksimal	%
1.	Aspek visual	4	4	100
2.	Kualitas media	4	4	100
3.	Keterlibatan atlet	4	4	100
4.	Kemampuan atlet	4	4	100
5.	Pengembangan keterampilan	4	4	100
6.	Sinergi	3	4	75
JUMLAH	23	24	93	JUMLAH

c) Validasi ahli kepelatihan pencak silat

Dapat diketahui bahwa data hasil validasi ahli kepelatihan pencak silat memperoleh persentase rata-rata nilai 93,47%, sehingga media model latihan pencak silat yaitu media video pembelajaran model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada atlet *golden silat club* Kota Blitar ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi).

Tabel 3.3 Hasil Validasi Ahli Kepelatihan Pencak Silat

No.	Aspek	Skor	Skor Maksimal	%
1.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak tangkisan	3	4	75
2.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak pukulan lurus	3	4	75
3.	Kebenaran dan ketepatan visualisasi gerak tendangan lurus	3	4	75
4.	Fungsi kemudahan penjelasan pada media video pembelajaran	4	4	100
5.	Fungsi kemenarikan tambilan gambar maupun tulisan dan video	3	4	75
6.	Fungsi kebermanfaatan tampilan modul dan video dari segi pelatih dan atlet	4	4	100
7.	Kesesuaian tahapan pembelajaran menurut pelatih pencak silat	4	4	100
Jumlah		24	28	86

d) Uji coba kelompok besar

Dapat diketahui bahwa data hasil uji coba kelompok besar memperoleh persentase rata-rata nilai 93,47%, sehingga media model latihan pencak silat yaitu media video pembelajaran model latihan teknik tangkisan, pukulan lurus dan tendangan lurus pada atlet golden silat club Kota Blitar ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi).

Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Kelompok

No.	Aspek	Skor	Skor Maksimal	%
1.	Kemudahan meniru dan memahami gerak teknik tangkisan	98	120	75
2.	Kemudahan meniru dan memahami gerak teknik pukulan lurus	104	120	75
3.	Kemudahan meniru dan memahami gerak teknik tendangan lurus	102	120	75
4.	Kemenarikan keseluruhan media model latihan	100	120	100

5.	Kemenarikan gambar visualisasi gerak dalam video pembelajaran	104	120	75
6.	Kemenarikan audia video yang di sajikan pada media video pembelajaran	98	120	100
7.	Kemudahan pemahaman isi video pembelajaran	108	120	100
	Kemudahan pemahaman visualisasi video			
8.		102	120	100
Jumlah		816	960	85

Pada proses validasi ahli meliputi ahli kepelatihan pencak silat, ahli media pembelajaran, dan ahli pencak silat. Dari hasil validasi ahli kepelatihan pencak silat yang dilaksanakan pada tanggal 29 Mei 2023 di Padepokan PSHT Cabang Malang dengan instrumen angket sebanyak 18 pertanyaan memperoleh hasil 86,11%, sehingga media model latihan pencak silat ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi), kemudian diperoleh saran sebagai berikut; (1) menggunakan *patching pad* untuk sasaran serangan pukulan dan tendangan, (2) menggunakan lawan untuk teknik tangkisan. Validasi ahli media yang dilaksanakan pada tanggal 19 Mei 2023 di Universitas Negeri Malang dengan instrumen angket sebanyak 23 pertanyaan memperoleh hasil 93,47%, sehingga media model latihan pencak silat ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi), kemudian diperoleh saran bahwa diperoleh saran sebagai berikut; (1) disinergikan dengan latihan asli dan desain pelatihan dengan pelatih, (2) disinkronkan dengan desain pelatihan yang di rancang oleh pelatihnya. Validasi ahli pencak silat yang dilaksanakan pada tanggal 28 Mei 2023 di golden silat club kota Blitar dengan instrumen angket sebanyak 20 pertanyaan sehingga memperoleh hasil 86,25%, sehingga media model latihan pencak silat ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi), kemudian diperoleh saran yaitu model latihan sudah menarik dan dapat di aplikasikan dalam program latihan pencak silat.

Uji coba yang dilakukan terhadap 30 atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar memperoleh hasil 85,15%, sehingga media model latihan pencak silat ini sangat valid (layak digunakan tanpa revisi). Dari hasil uji coba kelompok yaitu menambahkan ilustrasi model latihan yang Lebih menarik.

PEMBAHASAN

Dari hasil uji coba kelompok yang telah dipaparkan, diketahui bahwa produk media model latihan pencak silat yang dikembangkan dalam penelitian ini dikatakan sangat valid untuk digunakan dalam proses latihan pencak silat. Berdasarkan data yang dikumpulkan dari ahli kepelatihan pencak silat, ahli media, ahli pencak silat serta data pada saat uji coba kelompok dari atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar maka ada beberapa bagian yang perlu di revisi. Hal ini dilakukan untuk lebih mmengefektifkan produk pengembangan media model latihan pencak silat bagi atlet Golden Silat Club Kota Blitar. Berdasarkan data yang didapat adanya beberapa revisi, faktor pendukung, dan penghambat, serta kelebihan dan kelemahan produk pengembangan media model latihan pencak silat untuk atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar.

Berdasarkan revisi ini dilakukan setelah mendapatkan masukan dan saran. Data yang diperoleh digunakan sebagai landasan untuk melakukan revisi pada tahap selanjutnya yaitu uji coba kelompok. Berdasarkan dari ahli kepelatihan pencak silat ternyata semua aspek pada produk pengembangan media pembelajaran materi permainan sepak bola ini layak digunakan tanpa ada perlu melakukan revisi, namun untuk menyempurnakan produk media model latihan pencak silat, ada beberapa saran untuk merevisi yang dilakukan, yaitu: (1) menggunakan patching pad untuk melatih sasaran pukulan dan tendangan, (2) menggunakan lawan untuk latihan tangkisan.

Beberapa penelitian terdahulu juga menyebutkan bahwa latihan yang dilaksanakan menggunakan media video pembelajaran menjadi salah satu pilihan yang tepat. Putra, Wijayati, & Mahatmanti (2017:7) yang menyebutkan bahwa media video pembelajaran merupakan suatu media yang menggunakan audio dan visual yang terdiri dari beberapa gambar dan suara tentang sebuah materi pembelajaran yang dimana ditampilkan melalui media yaitu proyektor, hal tersebut merupakan sebuah usaha yang dilakukan untuk mewujudkan pembelajaran yang tidak monoton dan menyenangkan. Sejalan dengan Prasetyo, Aka, & Primasatya (2023:2) menyatakan bahwa media merupakan media yang menarik minat peserta didik, perlu adanya upaya/inovasi untuk mengembangkan media dalam pembelajaran.

Upayah untuk mengatasi masalah yang ada di atas dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik. Hal tersebut diperkuat oleh Rukimin (2015:104) ia menyebutkan multimedia merupakan kombinasi teks, seni suara, gambar, animasi, dan video dengan menggunakan komputer atau diinovasi secara digital. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media video pembelajaran sebagai alat pembantu dalam proses latihan membuahkan hasil yang bermanfaat bagi atlet dan meningkatkan motivasi serta minat atlet dalam mengikuti latihan menggunakan media video pembelajaran.

Adapun produk pengembangan media model latihan pencak silat ini menyajikan materi latihan yang merupakan variasi model latihan teknik dari pencak silat, meliputi: (1) teknik tangkisan, (2) teknik pukulan lurus, (3) tendangan lurus. Faktor pendukung dalam penerapan media model latihan pencak silat ini, antara lain (1) pihak Golden Silat Club Kota Blitar menyetujui adanya penelitian pengembangan media latihan ini, (2) pelatih pencak silat Golden Silat Club mendukung penuh terhadap penelitian pengembangan media latihan, (3) atlet antusias dalam pelaksanaan uji coba produk video variasi model latihan pencak silat ini.

Faktor penghambat dalam penerapan media model latihan pencak silat ini, antara lain: (1) penentuan jadwal pelaksanaan penelitian yang harus menunggu konfirmasi dari pihak club, (2) cuaca yang kurang mendukung menjadi penghambat pelaksanaan penelitian. Produk pengembangan media model latihan pencak silat berbasis video ini memiliki beberapa kelebihan antara lain sebagai berikut: (1) produk pengembangan ini dibuat dengan menggunakan video pembelajaran yang dikemas dalam bentuk video youtube, (2) produk pengembangan ini dapat diakses secara online atau bisa di download dengan cara mengunduh di google, (3) produk pengembangan ini membebaskan pengguna dalam mengakses video untuk dapat memilih materi yang akan dipelajari tanpa batasan serta dapat mengulang kembali materi yang terlewatkan secara mudah, (4) materi dalam produk pengembangan ini telah disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik pengguna yakni atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar, (5) produk pengembangan ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi tambahan dan memudahkan pelatih pencak silat dalam melaksanakan proses latihan pencak silat.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil evaluasi ahli kepelatihan pencak silat, ahli media, dan ahli pencak silat yang sebelumnya telah dipaparkan yang mana semuanya memperoleh penilaian dalam kriteria baik dengan persentase sebesar 85,15%, sehingga produk pengembangan media model latihan pencak silat berbasis aplikasi video pembelajaran ini dinyatakan baik dan layak digunakan tanpa revisi serta beberapa penelitian terdahulu yang sama-sama menunjukkan adanya dampak positif penggunaan media model latihan pencak silat melalui media video. Oleh karena itu, maka dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan media model latihan pencak silat ini layak untuk digunakan dan dapat meningkatkan minat dan motivasi latihan pada atlet pencak silat Golden Silat Club Kota Blitar. Diharapkan produk pengembangan yang telah dikembangkan dapat memberikan tambahan variasi media latihan kepada pelatih dan juga memberikan pengetahuan pelatih dalam bidang teknologi yang mengikuti perkembangan zaman.

5. Daftar Rujukan

- Akbar, Sa'dun. 2013. *Instrumen Perangkat Pembelajaran*. 2nd ed. edited by A. Holid. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Borg, Walter R., and Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York: Longman Inc.
- Enik, Yuliatin. 2012. *Bugar Dengan Olahraga*. Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).
- Prasetyo, Y. A., K. A. Aka, and N. Primasatya. 2023. "Pengembangan Media Video Scribe Pada Materi Rantai Makanan Kelas V SDN Mojarot 4 Kota Kediri." *Journal on Education* 05(02):2671-76. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/911>
- Putra, Rizki Suhendar, Nanik Wijayati, and F. Widhi Mahatmanti. 2017. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Android Terhadap Hasil Belajar



- Siswa.” *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia* 11(2):2009–18.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/JIPK/article/view/10628>
- Rudy, Sumiharsono, and Hasanah Hisbiyatul. 2017. *Media Pembelajaran*. edited by A. Dedy. Jember: CV PUSTAKA ABADI.
- Rukimin, Koderi. 2015. “Multimedia Interaktif Dalam Pembelajaran Bahasa Arab.” *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Pendidikan* 102–14.
<https://repository.iainpare.ac.id/id/eprint/6997/1/2020203888104003.pdf>
- Sigit, Sapto Nugroho, Sarjiyati, and Choirul Anam Muhammad. 2021. *Madiun Kota Pendekar Prespektif Kebijakan Wisata Budaya Pencak Silat*. edited by Elviandri, S. H. Hilman, and T. Muhammad. Klaten: Lakeisha.
- Sudijono. 2018. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Depok: Rajawali Press.
- Sumiharsono, M. Rudy, and Hisbiyatul Hasanah. 2018. *Media Pembelajaran*. 2nd ed. edited by D. Ariyanto. Jember: CV. Pustaka Abadi.
- Tofikin. 2021. *Pencak Silat*. Pasuruan: CV. Penerbit Qiara Media.
- Winarno, M. E. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Amjad, & Silvia Mega. 2016. *Teori Dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Dwiyogo, W. D. 2008. *Aplikasi Teknologi Pembelajaran Media Pembelajaran Penjas & Olahraga*. Malang: Departemen Pendidikan Nasional Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Pendidikan.
https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=y0jvY5wAAAAJ&citation_for_view=y0jvY5wAAAAJ:zA6iFVUQeVQC
- Hausal, Hadi, Johansyah Lubis, & Wahyunistyas Puspitorini. 2018. “Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar.” *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif* 1(02):59–63.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/view/15551>
- Kriswanto, Erwin. (2015). *Pencak Silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Lee, & Owens. (2004). *Multimedia-based Instructional Design: Computer-based Training, Web-Based Training, Distance Broadcast*. Pfeiffer. San Fransisco : Pfeiffer
- Pangabeian, Deo Demonta, Irham Ramdhani, & Irfandi. 2021. *Pembuatan Media Video Pembelajaran Fisika SMA*. Bogor: Media Sains Indonesia.



<https://www.myedisi.com/medsan/424465/pembuatan-media-video-pembelajaran-fisika-sma-dengan-whiteboard-animation>

Putra, Rizki Suhendar, Nanik Wijayati, & F. Widhi Mahatmanti. 2017. "Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi Android terhadap Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia* 11(2):2009-18.
https://www.academia.edu/90413057/Pengembangan_Aplikasi_Pembelajaran_Aksara_Jawa_Ambarawa_Untuk_Meningkatkan_Hasil_Belajar_Siswa_Sekolah_Dasar

Rudy, Sumiharsono, & Hasanah Hisbiyatul. 2017. *Media Pembelajaran*. edited by A. Dedy. Jember: CV Pustaka Abadi.

Sapto, Adi, Supriyadi, & Masgumelar Ndaru Kuku. 2020. *Model-Model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.