

**DAN KESENANGAN BELAJAR PENCAK SILAT SENI TUNGGAL
TANGAN KOSONG PADA SISWA PUTRA DI SEKOLAH
MENEGAH PERTAMA NEGERI 12 BANDUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Bagian Dari Persyaratan Untuk Medapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi



Oleh:

Deka Ayu Wulandari
1902180

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

LEMBAR PENGESAHAN

DEKA AYU WULANDARI

**PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN
DAN KESENANGAN BELAJAR PENCAK SILAT SENI TUNGGAL
TANGAN KOSONG PADA SISWA PUTRA DI SEKOLAH
MENEGAH PERTAMA NEGERI 12 BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I :



Drs. Mudjihartono M.Pd.
NIP. 196508171990011001

Pembimbing II



Dr. Sucipto, M.Kes. AIFO
NIP. 19610612198031002

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dr. Yusuf Hidayat, S. Pd, M.Si.
NIP. 196808301999031001

**PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP KETERAMPILAN
DAN KESENANGAN BELAJAR PENCAK SILAT SENI TUNGGAL
TANGAN KOSONG PADA SISWA PUTRA DI SEKOLAH
MENEGAH PERTAMA NEGERI 12 BANDUNG**

Oleh

Deka Ayu Wulandari

(1902180)

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan

© **Deka Ayu Wulandari**

Universitas Pendidikan Indonesia

2022

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian.

Dengan dicetak ulang atau di fotocopy atau cara lainnya tanpa izin penulis

KATA PENGANTAR

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan dan Kesenangan Belajar Pencak Silat Seni Tunggal Tangan Kosong Pada Siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung” ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung 23 Oktober

Penulis
Deka Ayu Wulandari
1902180

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puji dan syukur atas ke-Hadirat-Nya, yang telah melampirkan Rahmat dan Hidayah-Nya dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan dan Kesenangan Belajar Pencak Silat Seni Tunggal Tangan Kosong Pada Siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung” tepat pada waktunya. Skripsi ini telah penulis susun dengan maksimal dan mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat memperlancar pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pembuatan skripsi ini. Adapun yang menjadi bahasan dalam penelitian ini adalah Pengaruh Media Audiovisual Terhadap Keterampilan dan Kesenangan Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal Tangan Kosong.

Terlepas dari itu penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan baik dari segi sistematika maupun tata bahasa. Oleh karena itu dengan lapang dada penulis menerima segala saran dan kritik dari pembaca agar penulis dapat memperbaiki skripsi ilmiah ini. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat maupun inspirasi terhadap pembaca lainnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang positif terhadap karya tulis ilmiah Aamiin.

Bandung 23 Oktober

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillahirobbil'alammiin, Segala puji dan syukur penulis panjatkan kekhadirat Allah SWT Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyusun tugas akhir skripsi dengan judul "Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan dan Kesenangan Belajar Pencak Silat Seni Tunggal Tangan Kosong Pada Siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung" dapat diselesaikan. Dalam proses penulisan skripsi ini terdapat banyak sekali hambatan dan segala keterbatasan, namu berkata rahmat serta bantuan dari segala pihakakhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang berbahagia ini penulis ingin menyampaikan banyak ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu;

1. Kepada Bapak Drs. Mudjihartono, M.Pd selaku pembimbing I sekaligus pembimbing akademik dan Kepada Drs. Sucipto, M.Kes., AIFO selaku pembimbing II yang memberikan arahan, dorongan dan petunjuknya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Kepada kedua orang tua, Mamah Soniah dan Papah Latip yang senantiasa mendoakan dan mendukung anaknya. Terima kasih telah memberikan kasih sayang dan perhatian serta didikan yang membuat saya menjadi begitu kuat dan mandiri.
3. Kepada kakak dan saudara ku sekalian, Ita Erina, Shandy Wibowo, Sigit Pamungkas, M Abdul Jabar, M Uwais Al-Ayyubi yang saya sayangi. Terima kasih atas doa, materil, tenaga dan semangatnya untuk membantu adikmu ini berkuliah, memberikan support dalam segala hal yang diberikan kepada saya semoga menjadi ladang pahala.
4. Para siswa-siswi SMP Negeri 12 Bandung yang telah membantu saya dalam memperoleh data penyusunan skripsi ini.

5. Kepada Coach Dedy Mulyadi, Anki, pelatih pencak silat Merpati Putih yang telah mendukung saya hingga bisa sampai dititik ini.
6. Semua teman – teman PJKR 2019 khususnya PJKR C 2019 dan kerabat yang selalu membantu dan memberi support dalam segala keadaan.
7. Teman-teman UKM Pencak silat, yang telah memberikan support selama proses perkuliahan.
8. Siti Mustika, Dewi Sartika, Siti Nurfuadi, Eka Widya, Nastiti Wiji Rahayu, Shofi Vega dan teman seperjuangan lainnya terima kasih banyak atas doa dan dukungannya, selalu mengingatkan, memberi solusi dari setiap kebingungan yang dirasakan.
9. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang membantu kelancaran dalam pengerjaan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Tidak ada yang bisa penulis berikan selain doa dan harapan, semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan menjadikan pahala yang berlipat ganda, serta selalu ada dalam lindungan-Nya. Jazakallah Khairan Katsiran. Wassalammu'alaikum Wr.wb.

ABSTRAK

Deka Ayu Wulandari (1902180). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Keterampilan dan Kesenangan Belajar Pencak Silat Seni Tunggal Tangan Kosong Pada Siswa Putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media audio visual terhadap keterampilan dan kesenangan belajar pencak silat seni tunggal tangan kosong pada siswa putra di Sekolah Menengah Pertama Negeri 12 Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan jenis *pre test* dan *post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler silat di SMP Negeri 12 Bandung sebanyak 10 orang. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler silat di SMP Negeri 12 Bandung sebanyak 10 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *scoring sheet* atau draft penilaian pencak silat kategori tunggal dan kuisioner dalam pemahaman kesenangan. Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan serta penghitungan dan analisis data dari hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut setelah diberikan perlakuan media audio visual memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan dan kesenangan belajar pencak silat seni tunggal tangan kosong pada siswa putra di SMPN 12 Bandung.

Kata Kunci: Media Audio Visual, Keterampilan, Kesenangan dan Pencak Silat

ABSTRACT

Deka Ayu Wulandari (1902180). The Influence of Audio Visual Media on the Skills and Enjoyment of Learning Pencak Silat, the Art of Single Handed Empty Arts. Paper, Health and Recreation Physical Education Study Program, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health Education, University of Education Indonesia, Bandung 2022.

This study aims to determine the effect of audio-visual media on the skills and enjoyment of learning the empty-handed single-handed martial art of pencak silat in male students at SMP Negeri 12 Bandung. The method used in this study is an experimental method with the type of pre test and post test design. The population in this study were 10 male students who took part in silat extracurricular activities at SMP Negeri 12 Bandung. While the sample used in this study were 10 male students who took part in silat extracurricular activities at SMP Negeri 12 Bandung. The instruments used in this study were scoring sheets or single category assessment drafts of pencak silat and questionnaires in understanding pleasure. Based on the results of the research that the authors conducted as well as the calculation and analysis of data from the measurement results, in this section the authors can put forward the following conclusions after being given audio-visual media treatment it provides a significant increase in the skills and pleasure of learning empty-handed single-handed martial arts in male students at SMPN 12 Bandung.

Keywords: Audio Visual Media, Skills, Fun and Pencak Silat

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
2.1 Pendidikan	9
2.2 Pendidikan Jasmani	9
2.3 Media Audio Visual	9
2.4 Pencak Silat	10
2.5 Keterampilan	28
2.6 Kesenangan	30
2.7 Kerangka Berpikir	31
2.8 Hipotesis	32
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Desain Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel	35
3.4 Instrumen Penelitian	36
3.5 Waktu dan Tempat Penelitian	40
3.6 Prosedur Penelitian	41
3.7 Teknik Pengumpulan Data	44
3.8 Teknik Analisis Data	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Temuan Hasil Penelitian	49
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	53

BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1	Kesimpulan.....	56
5.2	Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN – LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
Tabel	3.1	Desain penelitian <i>One Group Pretest-Posttest Design</i> 35
Tabel	3.2	Jadwal Pelaksanaan..... 42
Tabel	4.1	Hasil Penghitungan Rata-Rata Dan Simpangan Baku 49
Tabel	4.2	Hasil Penghitungan Uji Normalitas 50
Tabel	4.3	Penghitungan Uji Homogenitas Hasil Pembelajaran 51
Tabel	4.4	Penghitungan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Pembelajaran 52
Tabel	4.5	Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Perbedaan Hasil Pembelajaran 53

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1.1	Seni Tunggal Tangan Kosong	5
Gambar 2.1	Pertandingan Kategori Tanding Pencak Silat.....	13
Gambar 2.2	Pertandingan Kategori Tunggal.....	14
Gambar 2.3	Pertandingan Kategori Ganda	14
Gambar 2.4	Pertandingan Kategori Regu	15
Gambar 2.5	Jurus Tunggal Tangan Kosong	21
Gambar 3.1	Alur Penelitian.....	34
Gambar 3.2	Kategori Seni Nomor Tunggal	38
Gambar 3.3	Kuisisioner Dalam Pemahaman Kesenangan	38

DAFTAR GAMBAR

Lampiran		Halaman
Lampiran	1 Surat Keputusan Dosen Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran	2 Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran	3 Surat Balesan Penelitian	73
Lampiran	4 Nama Sampel.....	74
Lampiran	5 Instrumen Penelitian	75
Lampiran	6 Data Nilai Pre-test Post-test.....	76
Lampiran	7 Analisis Data Penelitian.....	78
Lampiran	8 Dokumentasin Penelitian.....	91

DAFTAR PUSTAKA

- , W., & Widayanti, L. (2014). *Peningkatan Aktivitas Belajar dan Hasil Belajar Siswa dengan Metode Problem Based Learning pada Siswa Kelas VIIA MTs Negeri Donomulyo Kulon Progo Tahun Pelajaran 2012/2013*. *Jurnal Fisika Indonesia*, 17(49), 32–35. <https://doi.org/10.22146/jfi.24410>
- 20, U. R. N. (2003). *Sistem Pendidikan Nasional*.
- Abduljabar, B. (2011). *Pengertian pendidikan jasmani*. *Ilmu Pendidikan*, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Anggela, T. S., & Damayanti, I. (2016). *Perbandingan Penggunaan Kalori Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Dengan Seni Regu Baku Tingkat Remaja Puteri Rd Fighting Club Subang Tika Sri Anggela, Imas Damayanti*. In *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan* (Vol. 01, Issue 02). <https://www.ipsi>
- Ardana Neswari, (2016). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Hasil Pembelajaran Pencak Silat Jurus Tunggal Tangan Kosong*. Universitas Pendidikan Indonesia| repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Asyari, N., & Tuasikal, A. R. S. (2015). *Pengaruh Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Tunggal Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Gayam Kabupaten Sumenep Nurzakina Asyari Abdul Rahman Syam Tuasikal Abstrak*. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(03), 626–630.
- Aziz, A. A., Yusof, K. M., & Yatim, J. M. (2012). Evaluation on the Effectiveness of Learning Outcomes from Students' Perspectives. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 56(IctIhe), 22–30. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.628>
- Dapira, M., Agustan, B., & Muhtarom, D. (2020). *Penerapan Latihan Berbasis Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Pencak Silat Tunggal Golok*. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 6–10.
- Fajar Gumelar, N. (2018). *Meningkatkan Keterampilan Pencak Silat Jurus Tunggal Tangan Kosong Melalui Media Audio Visual* (Vol. 2, Issue 1).
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (S. Kiefer (ed.); 8th ed.). McGraw-Hil.

- Fuady, R., & Mutalib, A. A. (2018). *Audio-Visual Media in Learning*. <http://www.jk6em.org>
- Fujiyanto, A., Jayadinata, A. K., & Kurnia, D. (2016). *The Use Of Audio Visual Media To Improve Student Learning Outcomes In Material Relationships Between Living Creatures*. *Jurnal Pena Ilmiah*, 1(1), 841–850.
- Gordon. (1994). *Manajemen Sistem Informasi*. (T. M. Surya & Grafindo. (eds.)).
- Gristyutawati, D, Purwoto, P, dan Widodo, A. (2014). *Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa se-Kota Semarang Tahun 2014*. *Journal Of Physical Education, Sport Health And Recveations*. Vol 1 No 3. Tersedia [Online]
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek- Aspek Psikologis Dalam Coaching*. : CV. Tambak Kusuma.
- Islamiyah, R. (2021). *Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat untuk Materi Seni Jurus Tunggal Bagi Ekstrakurikuler*. *Sport Science and Health*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.17977/um062v3i12021p1-7>
- Iswanto, T., & Wahyudi, A. R. (2018). *Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas Ipsu Tahun 2012 (Studi Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya)*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- Julfiki. (2013). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Menendang Bola SMAN 1 Pemangkat*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNTAN Email: Jul_fiki@yahoo.Co.Id, 1–14.
- Juliansyah. (2014). *Analisis Data Penelitian Ekonomi dan Manajemen*. Gramedia.
- Jusmiana, A. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Smp Di Era Pandemi Covid-19*. *Pedagogy: Jurnal Pendidikan Matematika, Volume 5*, 1–11.
- Kausar, M. Q., Pembimbing, D., & Hakim, N. (2007). *Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Menggunakan Ekstrakurikuler Smpn 2 Bajo*. 2.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). *Physical Activity Enjoyment Scale: Two Validation Studies*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50–64. <https://doi.org/10.1123/jsep.13.1.50>

- Khasnal, R. (2021). Efektivitas Penggunaan Audio Visual Untuk Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat Satria Smasa. *Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 22–32.
- Kriswanto, E. S. (2015). *PENCAK SILAT: Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-Teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. In *PUSTAKA BARU PRESS* (1st ed., Vol. 4, Issue 3). PUSTAKA BARU PRESS. <http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150>
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat* (Second Edi). Rajawali Sport.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ke Tiga* (2016. Jakarta:Rajawali Sport (ed.); ketiga).
- Luh, N., & Spyanawati, P. (2013). *Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Daya Tahan*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(April), 15–21.
- Lutan, R. (2002). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Depdiknas.
- Mardhiyah, R. H., Aldriani, S. N. F., Chitta, F., & Zulfikar, M. R. (2021). *Pentingnya keterampilan belajar di abad 21 sebagai tuntunan dalam pengembangan sumber daya manusia*. 12(1), 29–40.
- Miftakh, F., & Samsi, S. (2015). *Penggunaan Media Audio Visual Dalam Meningkatkan Kemampuan Menyimak Mahasiswa*. In *Jurnal ilmiah Solusi* (Vol. 2, Issue 5).
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Gothe, N. P., Fanning, J. T., Kramer, A. F., & McAuley, E. (2011). *Measuring Enjoyment Of Physical Activity In Older Adults: Invariance Of The Physical Activity Enjoyment Scale (Paces) Across Groups And Time*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1–9. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat (Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa)* (N. N. Muliawati (ed.); 2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Munas Ipsi. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.

- Nasional, U. R. nomor 20 tahun 2003 pendidikan. (2003). *UU RI NO 20 TAHUN 2003. 1*, 87–88.
- Nugraha, E., & Irmawati, I. (2013). *Penerapan Pendekatan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Laga (Penelitian Tindakan Kelas di SLTP N II Panumbangan Ciamis) Eka. Jurnal FPOK*, 53(9). http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/195903041987031-EKA_NUGRAHA/jurnal_fpok_pend.taktis.pdf
- Nugroho A.M, A. (2020). *Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat Analysis of Technical Achievement Assessment in Pencak Silat Competition. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/31655/pdf>
- Pieter, W. (2005). *Martial Arts Injuries. Medicine and Sport Science*, 48, 59–73. <https://doi.org/10.1159/000084283>
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). *A Longitudinal Study Of Children's Enjoyment Of Physical Education. Pediatric Exercise Science*, 15(2), 170–178. <https://doi.org/10.1123/pes.15.2.170>
- Purwono, J. dkk. (2018). *Penggunaan Media Audio-Visual pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Pacitan. Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(2), 127–144.
- Riduwan. (2014). *Instrumen Penelitian*.
- Rizal, Kurniawan, M. & S. (2014). *Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas Iv Sdn Bibis 113 Surabaya Tahun Ajaran 2013-2014* Muhamat Rizal Kurniawan. *Penerapan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas*, 02(03), 559–563. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Saberan, Ridwan. (2012). *Pengaruh Media Audio Visual dalam Meningkatkan Motivasi Dan Hasil belajar Siswa. LENTERA Jurnal Ilmiah Kependidikan*, Vol. 07 No. 02 : 1-P19. Tersedia [Online].
- Safitri, D. S., Mahendra, A., Budiman, D., Amelia, H., & Supriatna, A. (2018). *Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak*

- Format Halang Rintang. Journal of Teaching Physical Education in Elementary School Peningkatan Keterampilan Gerak Lokomotor Melalui Penerapan Model Pendidikan Gerak Format Halang Rintang, 1(2), 33–40.*
- Santi, V. P., Abdat, C. H., & Makhmudah, U. (2017). *Pengembangan Panduan Mind Mapping untuk Meningkatkan Keterampilan Belajar. CONSILIUM: Jurnal Program Studi Bimbingan Dan Konseling First Published, 5(2), 4–5.*
<http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/councilium>
- Sidik, Jabar, D., Griwijoyo, & Santosa, H. W. . (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Pada Kesehatan dan Prestasi.* (R. Rosdakarya (ed.)).
- Spyanawati Putu. (2013). *Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Dari Daya Tahan Kardiovaskular Sebagai Hasil Belajar Ekstrakurikuler.* Tersedia [Online]:
<http://mhjfbmdgcfjbbpaeojofohoefgihjai/index.html>.
- Sucipto, S. (2019). *The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 4(1), 14–20.*
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i1.16252>
- Sunzhupy, C. (2002). *Media pembelajaran.* PT. Raja Grafindo Persada.
- Syafni, E., Syukur, Y., & Ibrahim, I. (2013). *Masalah Belajar Siswa dan Penanganannya. Konselor, 2(2), 15–19.*
<https://doi.org/10.24036/02013221721-0-00>
- Taiwo, S. (2009). *Teachers' Perception Of The Role Of Media In Classroom Teaching In Secondary Schools. Turkish Online Journal of Educational Technology, 8(1), 75–83.*
- Teques, P., Calmeiro, L., Silva, C., & Borrego, C. (2017). *Validation And Adaptation Of The Physical Activity Enjoyment Scale (Paces) In Fitness Group Exercisers. Journal of Sport and Health Science, 9(4), 352–357.*
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.010>
- Terapan Ilmu Keolahragaan, J., & Nur Ajid, O. (2019). *Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat (Vol. 4, Issue 2).*
<http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>.

- Thariq Aziz, M. (2013). *Survei Keterampilan Bermain Futsal Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di Smk Muhammadiyah 1 Patuk Gunungkidul*. April, 1–98.
- Tisza, G., & Markopoulos, P. (2021). *Understanding The Role Of Fun In Learning To Code*. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 28, 100270. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2021.100270>.
- Umami, I. (2013). *Keterampilan Belajar Sebagai Komponen Layanan Penguasaan Konten Dalam Bimbingan Konseling*. *Jurnal Guidena*, 2(2), 40–49. <https://fkip.ummetro.ac.id/journal/index.php/bk/index>.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(4), 528–537.
- Wang, Y., Bian, Y., Song, Y., Huang, R., Gai, W., Liu, J., Yang, C., & Meng, X. (2020). *Exer-Learning: A New Genre Combines Learning, Exercise and Fun for Children*. *Procedia Computer Science*, 174(2019), 735–745. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.06.150>.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). *Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020*. *Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Watson, P. (2002). *The Role and Integration of Learning Outcomes into the Educational Process*. *Active Learning in Higher Education*, 3(3), 205–219. <https://doi.org/10.1177/1469787402003003002>.
- Widiastuti, Iman Sulaiman, & Salam, S. (2020). *Increasing Single Skills In The Empty Raw Hands Through Audiovisual Media*. *International Journal of Engineering Technologies and Management Research*, 6(8), 48–56. <https://doi.org/10.29121/ijetmr.v6.i8.2019.439>.

