

Penggunaan Media Audio Visual Berpengaruh Terhadap Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat

Wilda, Hendri Irawadi

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

e-mail : wildamiswanto9593@gmail.com, hendriirawadi140560@gmail.com

Abstrak : Masalah penelitian ini adalah banyak peserta didik pencak silat yang tidak hafal jurus tunggal pencak silat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Peserta Didik SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Waktu penelitian di laksanakan pada tanggal 19 Juni – 25 Juli 2018 di SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara purposive *sampling* terhadap 16 orang peserta didik (12 laki-laki dan 4 orang perempuan). Analisis data dari hasil pengolahan data uji t di peroleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.53 > 1.753$). Nilai rata – rata penguasaan jurus tunggal pencak silat sesudah diberikan metode media audio visual lebih tinggi yaitu sebesar 378.69 dibandingkan nilai rata – rata sebelum menggunakan media audio visual yaitu sebesar 297.75. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat peserta didik SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat.

Kata Kunci : Media Audio Visual , Jurus Tunggal Pencak Silat

A. PENDAHULUAN

Pengertian pencak silat seperti yang pernah di susun oleh pengurus besar IPSI bersama BAKIN pada tahun 1975 dalam Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 3) adalah sebagai berikut :“Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggalnya) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhanan Yang Maha Esa”.

Menurut Gunawan (2007 : 8) pencak silat adalah beladiri tradisional Indonesia yang berakar dari budaya melayu, dan bisa ditemukan hampir di seluruh wilayah Indonesia. Setiap daerah memiliki kekhasan cirri geraknya sendiri-sendiri. Kemudian Menurut sudiana dan Sepyanawati (2017 : 65) pengertian pencak silat adalah salah satu rangkaian gerak fisik yang dituangkan kedalam seni bela diri yang sering disebut jurus-jurus. Sedangkan menurut Iskandar (1992 : 18) pencak silat adalah salah satu bentuk kebudayaan warisan nenek moyang indonesia, juga merupakan cara membela diri yang sesuai dengan kondisi alam sekitar.

Jadi kesimpulan dari pengertian pencak silat adalah salah satu rangkaian gerak fisik yang disebut jurus-jurus untuk membela diri yang berasal dari budaya Indonesia guna untuk meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut sudiana dan Sepyanawati (2017 : 3-4) ciri-ciri umum pencak silat yaitu sebagai berikut : 1) Mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan, dari ujung jari tangan, ujung jari kaki sampai kepala, bahkan rambut wanita dapat digunakan sebagai alat pembela diri. 2) Pencak silat dapat dilakukan dengan tangan kosong atau dengan senjata. 3) Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (sapu tangan, tas, payung, ikat pinggang, dan lain sebagainya).

Sedangkan menurut Iskandar (1992 : 11) cirri-ciri umum pencak silat sebagai berikut : 1) Pencak silat mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan, dari kuku pada ujung jari-jari kaki atau tangan sampai dengan rambut (terutama wanita) untuk membela diri. 2) Pencak silat tidak memerlukan senjata tertentu, benda apapun dapat dijadikan senjata (kayu, batu, pasir, payung, sapu tangan, tas, tusuk konde, sandal, selendang, dan sebagainya. 3) Pencak silat lahir dan tumbuh serasi dengan: Alam sekitarnya, alat istimewa, adap sopan santunnya, temperamennya/watak dan kepribadian suku bangsanya, agama atau kepercayaan kebatinannya.

Selain cirri-ciri umum pencak silat juga memiliki cirri-ciri khusus sebagai berikut : 1) Sikap tenang, lemas (rileks, seperti kucing waspada). 2) Mempergunakan kelenturan, kelincahan, kecepatan, menggunakan saat yang tepat (timing) dan sasaran yang tepat dengan gerakan yang cepat untuk menguasai lawan, bukan menggunakan kekuatan. 3) Menggunakan prinsip timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan. 4) Memanfaat setiap serangan lawan dan tenaga lawan. 5) Mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Sedangkan ciri-ciri khusus pencak silat menurut Iskandar (1992 : 11) yaitu : 1) Sikap tenang, lemas (relaks) dan waspada. 2) Mempergunakan kelincahan, kelenturan, kecepatan, saat (timing) dan sasaran yang tepat, disertai gerak reflek untuk mengatasi lawan, bukan mengandalkan kekuatan dan tenaga. 3) Mempergunakan prinsip “timbang badan” permainan posisi dengan perubahan pemindahan titik berat badan. 4) Memanfaatkan setiap serangan dan tenaga lawan. 5) Menghemat menyimpan tenaga, mengeluarkan tenaga sedikit mungkin (ekonomis).

Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 2) menjelaskan bahwa pada setiap perguruan pencak silat mempunyai kadar yang tidak sama untuk setiap unsur suatu perguruan pencak silat menitik beratnya pendidikan dan pengajaran pencak silatnya terutama pada aspek bela diri, sementara aspek seni dan aspek kebatinan kurang diberikan. Sedangkan perguruan pencak silat yang lain justru menitik beratkan pendidikan dan pengajarannya pada aspek seni dan aspek kebatinan, sedang olahraganya kurang.

Menurut Gunawan (2007 : 8) ada empat aspek di pencak silat yang tak bisa dipisahkan satu sama lain yaitu: Mental spiritual, seni budaya, beladiri, dan olahraga. Kemudian menurut sudiana dan Sepyanawati (2017 : 2) gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek sebagai satu kesatuan, yaitu aspek mental spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga, dan aspek seni budaya.

Menurut Gunawan (2007 : 8) teknik dalam pencak silat sangat beragam, kadang antar aliran atau perguruan berbeda satu sama lain, secara umum teknik pencak silat antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan dan hindaran. Kemudian menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 21) adapun teknik-teknik dasar pencak silat yaitu : 1) kuda-kuda (kuda-kuda depan, kuda-kuda belakang, kuda-kuda tengah, kuda-kuda samping), 2) sikap pasang yang berjumlah 12 sikap pasang, 3) pola langkah (langkah angkat, langkah geser, langkah seser dan langkah lompat), 4) belaan (tangkisan dan hindaran), 5) serangan (serangan tangan, serangan kaki dan tungkai) 6) sapuan (sapuan tegak, sapuan rebah, sapuan sabetan, sapuan beset) 7) dengkulan (dengkulan depan, dengkulan samping, dengkulan samping luar) 8) guntingan (guntingan dalam dan guntingan luar)

Menurut Iskandar (1992 : 20) jurus tunggal adalah hasil ekspresi kejiwaan yang dilatar belakangi oleh perasaan, pikiran, idealisme, atau filsafat seseorang atau sesuatu bangsa, yang telah dihayati dalam lubuk hatinya, kemudian dilahirkan berupa gerak.

Menurut Lubis dalam Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 65) jurus tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Menurut Wati (2016 : 3) Media merupakan sesuatu yang bersifat meyakinkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan audiens atau siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri siswa tersebut.

Sedangkan menurut Rasyid (2015 : 101) Media merupakan salah satu dari proses komunikasi. Jika satu saja dari empat komponen komunikasi ini tidak ada, maka proses

komunikasi tidak mungkin terjadi. Empat komponen tersebut adalah : sumber informasi, informasi, penerima informasi, dan media. Media akan mempunyai makna jika ketiga komponen yang ada, jika ketiga komponen lain tidak ada, maka media secara praktis dianggap tidak ada.

Kemudian pengertian media menurut Alnedral (2015 : 145) merupakan alat-alat grafis, fotografis, atau elektronik untuk menangkap, memproses, dan menyusun kembali informasi visual atau verbal. Sedangkan media dedefinisikan oleh Schramm dalam Rasyid (2015 : 101) yaitu teknologi pembawa pesan (informasi) yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan intruksional atau secara fisik untuk menyampaikan isi/materi intruksional.

Menurut Wati (2016 : 3) media pembelajaran merupakan alat dan teknik yang digunakan sebagai perantara komunikasi antara seorang guru dan siswa. Kemudian menurut Rasyid (2015 : 101-102) media pembelajaran merupakan alat bantu dalam melakukan proses belajar mengajar bertujuan member ilustrasi dan penjelasan simbol-simbol non-verbal dan gambaran dalam angan-angan suatu hubungan yang kompleks serta konsep yang abstrak, memberi kemungkinan untuk pembentukan sikap dan perubahan tingkah laku, mempertinggi daya serap, mempertinggi retensi, memperkuat minat, kemungkinan interaksi yang kompleks antara komponen-komponen dalam proses belajar-mengajar.

Menurut Wati (2016 : 44) media audio visual adalah sebuah alat bantu yang dipergunakan dalam pembelajaran untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menyampaikan pengetahuan, sikap, dan ide dalam materi pembelajaran. Media audio visual merupakan seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara.

Kemudian menurut Sharifuddin dalam Rasyid (2015 :103) multimedia adalah kombinasi teks, grafik, audio, animasi, video beserta perangkatnya yang dapat digunakan pendidik dan peserta didik untuk menjelaskan, berinteraksi dan berkomunikasi dengan bantuan komputer multimedia akan mengubah cara membaca.

Menurut Wati (2016 : 51-54) dalam konteks komunikasi, media audio visual memiliki beberapa fungsi yang perlu diketahui, seperti fungsi edukatif, fungsi social, fungsi ekonomis, fungsi budayaan, lebih efektif, sebagai integral pembelajaran, sebagai hiburan, mempercepat proses belajar dan meningkatkan kualitas belajar.

Pada hakekatnya, kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan kepada murid untuk mengekspresikan minat dan bakatnya,hal ini sejalan dengan pendapat Hastuti (2008:63) adalah: Ekstrakurikuler merupakan program sekolah berupa kegiatan siswa, optimasi

pelajaran terkait menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan untuk memantapkan kepribadian siswa. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikuti.

Sedangkan Menurut Amlin (2009:10) kegiatan ekstrakurikuler adalah: Kegiatan tambahan diluar struktur program yang ada, pada umumnya merupakan kegiatan pilihan. Kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari bagi sekolah yang masuk pagi. Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok peserta didik, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan, dan kepramukaan.

Berdasarkan pengamatan terhadap keberhasilan penguasaan jurus tunggal peserta ekstrakurikuler SMA Al-Istiqamah dalam bentuk penghafalan, interval, penghayatan dan ketepatan waktu penampilan jurus tunggal terdapat kekurangan media . Oleh karena itu dapat ditambahkan media pembelajaran dengan menggunakan media audio visual agar dapat tercapainya tujuan yang diinginkan. Media audio visual dapat dijadikan sebagai alat-alat grafis, fotografis, atau alat elektronik yang berfungsi untuk menangkap, memproses dan menyusun kembali informasi visual atau verbal.. Media berbasis audio visual (*image* atau perumpamaan) memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar. Media audio visual dapat memperlancar pemahaman dan memperkuat ingatan untuk menghafal dan menguasai jurus tunggal pencak silat. Media Audio Visual dapat menumbuhkan ketertarikan dan motivasi siswa dan dapat memberikan hubungan yang relatif signifikan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata.

Hal ini yang melatar belakangi penulis mengadakan penelitian dengan judul “Penggunaan media audio visual terhadap pelatihan gerak jurus nomor tunggal pencak silat” (studi eksperimen).

B. METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen. Tempat pelaksanaan dalam penelitian ini adalah di ekstrakurikuler pencak silat SMA Al-Istiqamah terletak di Simpang Empat, Kabupaten Pasaman Barat. Waktu Penelitian di lakukan dari tanggal 19 Juni sampai 25 Juli 2018. Penelitian dalam satu minggu di lakukan tiga kali pertemuan, jumlah pertemuan seluruhnya 16 kali. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah peserta didik SMA Al-Istiqamah yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat sebanyak 25 orang, 21 laki-laki dan

4 orang perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling* dari total populasi sebanyak 25 peserta didik diambil 16 peserta didik, dengan 12 orang laki-laki dan 4 orang perempuan, dengan pertimbangan bahwa ke 16 peserta didik tersebut tidak pernah bolos dari setiap sesi latihan.

Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dua kali yaitu pada awal dan akhir penelitian atau sebelum dan sesudah *treatment* diberikan. Alat ukur yang penulis gunakan yaitu tes jurus tunggal pencak silat.

Pendeskripsian data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini diolah memakai SPSS versi 16 dengan formula uji “t” sampel terikat. Hal ini sesuai dengan jenis penelitian yang penulis lakukan. Sebelum diolah data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data karena uji “t” hanya dapat dilakukan untuk menguji perbedaan mean dari dua sampel yang diambil dari satu populasi normal. Setelah uji normalitas dilakukan maka dimasukkan dalam rumus uji ‘t’

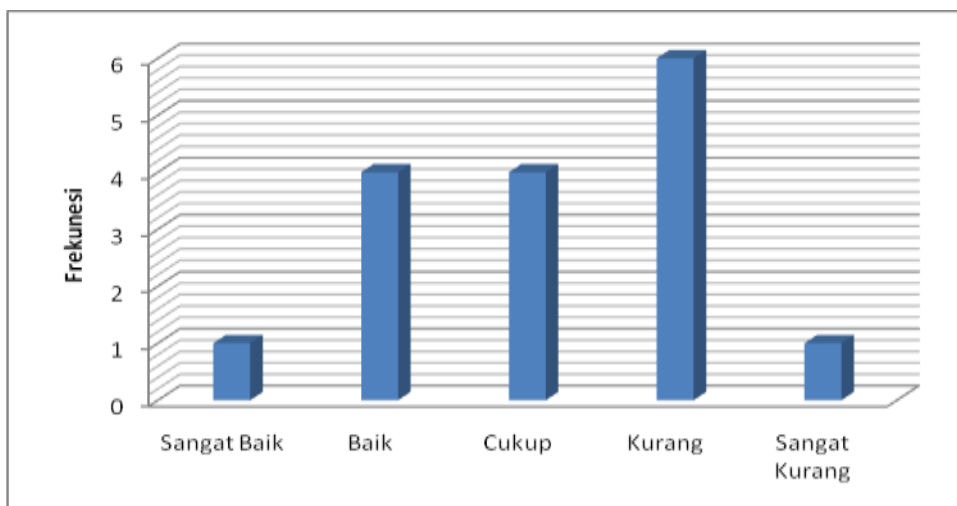
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Distribusi Rata-Rata Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat Sebelum dan Sesudah Penggunaan Media Audio Visual

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat Sebelum Penggunaan Media Audio Visual (Test Awal)

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 394.56	Sangat Baik	1	6.2
330.02 - 394.56	Baik	4	25.0
265.48 – 330.01	Cukup	4	25.0
200.94 – 265.47	Kurang	6	37.5
< 200.94	Sangat Kurang	1	6.2
	Jumlah	16	100.0

Dari 11 orang sampel dengan 1 orang (6.2%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sangat baik, 4 orang (25.0%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 4 orang (25.0%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup, 6 orang (37.5%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang dan 1 orang (6.2%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sangat kurang.

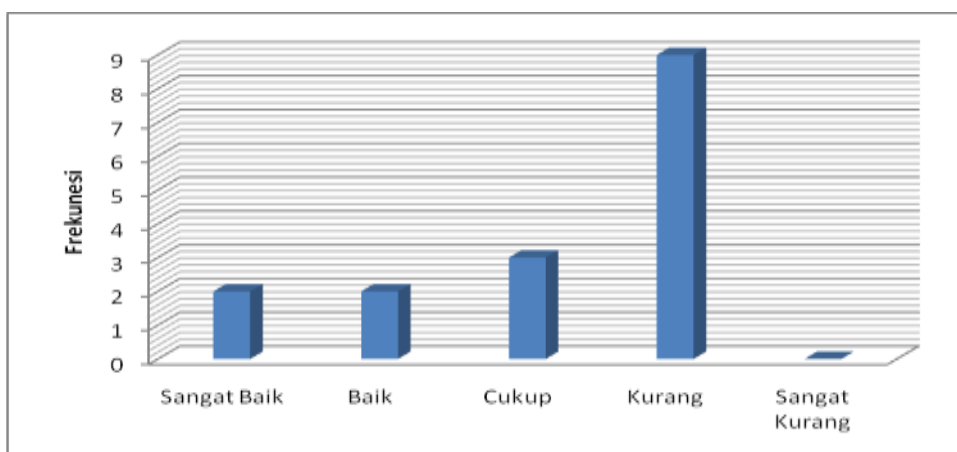


Gambar 1. Histogram Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat Sebelum Penggunaan Media Audio Visual

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat Sesudah Penggunaan Media Audio Visual (Test Akhir)

Skala Nilai	Kategori	Frekuensi (f)	Persente (%)
> 445.11	Sangat Baik	2	12.5
400.83 - 445.10	Baik	2	12.5
365.55 – 400.82	Cukup	3	18.8
312.27 – 365.54	Kurang	9	56.2
< 312.27	Sangat Kurang	0	0.0
	Jumlah	16	100.0

Dari 16 orang sampel dengan 2 orang (12.5%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi sangat baik, 2 orang (12.5%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi baik, 3 orang (18.8%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi cukup dan 9 orang (56.2%) memiliki kemampuan dengan klasifikasi kurang.



Gambar 1. Histogram Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat Siswa SMA Al Istiqamah Pasaman Barat Setelah Penggunaan Media Audio Visual

Pembahasan

Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Jurus Tunggal Pencak Silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai t hitung = 9.53 sedangkan t tabel sebesar 1.753 dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$ dan $dk = 15$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.53 > 1.753$). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Peserta Didik SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat.

Menurut Lubis dalam Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 65) jurus tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal secara benar, tepat, dan mantap penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan bersenjata. Sedangkan menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 65) jurus tunggal adalah satu bentuk keterampilan yang kompleks yang terdiri dari berbagai macam gerak dan jurus, baik tangan kosong maupun bersenjata. Dalam jurus tunggal baku terdiri dari tujuh jurus tangan kosong, tiga jurus senjata golok, dan empat jurus senjata tongkat dengan waktu penampilan tiga menit. Dari mulai gong tanda awal mulai sampai dengan gong akhir dibunyikan, pesilat harus melakukan rangkain gerak sesuai dengan ketentuan.

Terlihat pada penelitian bahwa adanya pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat. Hal terlihat dari terjadinya peningkatan rata – rata penguasaan jurus tunggal pencak silat siswa setelah pemberian mater dengan penggunaan media audio visual.

Menurut Wati (2016 : 44) media audio visual adalah sebuah alat bantu yang dipergunakan dalam pembelajaran untuk membantu tulisan dan kata yang diucapkan dalam menyampaikan pengetahuan, sikap, dan ide dalam materi pembelajaran. Media audio visual merupakan seperangkat alat yang dapat memproyeksikan gambar bergerak dan bersuara.

Melalui media audio visual ini dapat mengatasi dan mengurangi kejenuhan peserta didik dalam belajar. Karena dalam penggunaan media audio visual ini akan menumbuhkan kepekaan indra peserta didik untuk berfikir luas sehingga kemampuan untuk memahami suatu tehnik dari suatu cabang olahraga akan muncul. Dengan menggunakan media audio visual dapat dijadikan sebagai alat bantu atau media pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan

penguasaan jurus tunggal, karena menggunakan media audio visual lebih berpengaruh untuk mempercepat penguasaan jurus tunggal pencak silat

Penelitian ini dilakukan dengan melakukan pengukuran tes awal dilakukan sebelum diberikan materi dengan menggunakan media audio visual, sedangkan tes akhir dilakukan sesudah diberikan materi menggunakan media audio visual. Penilaian bentuk penilaian jurus tunggal menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017 : 67) , yaitu ; 1) Kebenaran gerak terdiri dari rincian gerakan, urutan gerakan, gerak tidak ditampilkan dan urutan jurus. Semua ini mempunyai nilai maksimum 100, kemudian di kurangi dengan kesalahan. 2) Kemantapan/penghayatan dan stamina, batasan nilai 50-60. 3) Pengurangan nilai 1 dikenakan kepada peserta setiap kali yang bersangkutan melakukan gerakan yang salah (kesalahan dalam rincian gerak dan kesalahan urutan rincian gerak). 4) Pengurangan nilai 1 dikenakan kepada peserta untuk setiap gerakan yang tertinggal (tidak di tampilkan). 5) Penampilan kurang/lebih dari 5 s.d 15 detik dari waktu yang telah ditentukan dikurangi nilai 10, kurang/lebih dari 16 s.d 30 detik dikurangi nilai 15, dan kurang/lebih dari 30 detik dikurangi nilai 20. 6) Pengurangan nilai 5 jika peserta keluar garis gelanggang (10x10 M). 7) Pengurangan nilai 10 jika peserta lepas senjata. 8) Pengurangan nilai 5 jika peserta mengeluarkan suara. 9) Pengurangan nilai 5 jika peserta tidak berpakaian lengkap atau senjata lengkap sesuai dengan aturan yang telah ditentukan.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah adanya pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Siswa SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat, dimana terjadinya peningkatan rata – rata penguasaan jurus tunggal pencak silat siswa setelah

Pemberian materi dengan penggunaan media audio visual. Hal ini dapat disebabkan karena melalui pemberian materi dengan menggunakan media audio visual terlihat siswa akan lebih mudah memahami materi karena media audio visual memiliki kemampuan yang lebih, karena mengandalkan dua indra sekaligus, yaitu indra pendengaran dan indra penglihatan, selain itu media audio visual juga dapat diputar berulang-ulang serta keras dan rendah suara dapat diatur atau disesuaikan dan dapat juga mengatur penghentian gerakan gambar. Media ini efektif diterapkan pada pembelajaran siswa terutama dalam ilmu keolahragaan karena adanya gambar serta gerakan yang ditampilkan dalam media sehingga semakin membantu siswa dalam memahami dan mempraktekkan gerakan.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.53 > 1.753$). Dimana berdasarkan nilai rata – rata penguasaan jurus tunggal pencak silat siswa sesudah diberikan metode media audio visual lebih tinggi yaitu sebesar 378.69 dibandingkan nilai rata – rata sebelum menggunakan media audio visual yaitu sebesar 297.75. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Peserta Didik SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan media audio visual terhadap penguasaan jurus tunggal pencak silat Peserta Didik SMA Al-Istiqamah Pasaman Barat

E. DAFTAR RUJUKAN

- Alnedral. 2015. *Strategi Pembelajaran PJOK*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Amlin. 2009. *Definisidan Hakekat Ekstrakurikuler*. Jakarta : RinekaCipta
- Gunawan, Arif Gugun. 2007. *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Iskandar, M. Atok,. Soemarjono, & Soegianto. 1992. *Pencak Silat*. Milik Negara: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rasyid, Willadi. 2015. *Strategi Model Pembelajaran PenjasKesrek*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sudiana, I ketut & Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Raja Wali Pers.
- Wati, Ega Rima. 2016. *Ragam Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Kata Pena.