



Pengaruh Metode PETTLEP dan Media Audio Visual Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Jurus Tunggal Baku Pencak Silat

Oktoviana Nur Ajid[✉], Komarudin, Mulyana
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract

Kata Kunci:

PETTLEP, audio visual media, jurus tunggal baku, Pencak Silat,

Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode PETTLEP dan media audio visual terhadap pembelajaran jurus tunggal baku pencak silat. Sampel dalam penelitian ini adalah tiga puluh pesilat pemula yaitu mahasiswa program studi ilmu keolahragaan FPOK UPI dengan pengalaman latihan 2 bulan. Metode yang digunakan eksperimen dengan desain the randomized pretest posttest control grup. Analisis data menggunakan SPSS versi 23 dengan pengujian hipotesis melalui independent sample t test dan one way anova. Hasil analisis dan perhitungan data mengungkapkan bahwa 1) Terdapat pengaruh metode PETTLEP terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat 2) Terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat 3) Terdapat pengaruh metode demonstrasi terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat 4) Terdapat perbedaan yang signifikan antara metode PETTLEP, media audio visual, dan metode demonstrasi terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat.

Abstract

The purpose of this study was to see the effect of the PETTLEP method and audio-visual media on learning of the jurus tunggal baku of Pencak Silat. The sample in this study was thirty beginner martial artists which are the students of FPOK UPI Sports Science Study Program with 2 months training experience. Experiment method was conducted with the randomized pretest posttest control group design. The data was analyzed using SPSS version 23 by testing hypotheses through independent sample t test and one-way ANOVA. The results of the analysis and calculation of the data revealed that 1) There is an effect of the PETTLEP method on the learning outcomes of the jurus tunggal baku of pencak silat 2) There is an effect of the audiovisual media on the results of the learning skills of the jurus tunggal baku of Pencak Silat 3) There is an effect of the demonstration method on the learning outcome of the jurus tunggal baku of Pencak Silat 4) There is a significant difference between the PETTLEP method, audio visual media, and the demonstration method towards the results of learning the skills of a jurus tunggal baku of Pencak Silat.

PENDAHULUAN

PETTLEP adalah sebuah metode yang digunakan sebagai panduan imagery agar mendapatkan hasil yang sesuai dengan keinginan, PETTLEP terdiri dari tujuh komponen perlakuan yaitu Physical, Environmental, Timming, Task, Learning, Emotion dan Perspective (Holmes & Collins, 2001). Physical dalam suatu kondisi kegiatan olahraga mengharuskan imagery seperti aktifitas olahraga yang melibatkan fisik sebenarnya. (Wakefield & Smith, 2012; Holmes & Collins, 2001).

Teori yang muncul sebelum adanya metode ini yaitu hanya mencukupkan seorang atlet membayangkan sebuah aktifitas fisik di dalam imajinasinya lalu kemudian akan tersalur kepada kemampuan fisik secara nyata. Namun pada kenyataannya peningkatan kemampuan gerak fisik haruslah dengan latihan melibatkan gerak secara nyata. Maka metode ini muncul atas dasar dari membayangkan aktifitas fisik harus beriringan dengan gerak fisik yang nyata atau sering disebut dengan sensasi kinetik.

Environment adalah kondisi tempat harus dibuat semirip mungkin dengan situasi artinya merujuk pada tempat dilakukan kegiatan (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Contoh skrip environment sebagai berikut : Pesilat bersiap melakukan gerak jurus tunggal bakudi sebuah aula pertunjukan. Penonton bertepuk tangan ketika pesilat memasuki matras. Beberapa penonton terdengar memberikan semangat dengan meneriaki nama Anda.

Task berarti harus ada tugas yang diberikan selama melakukan kegiatan latihan namun harus disesuaikan dengan tingkat keterampilan atlet (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Karena tingkatan kemahiran itu sangat berperan pada kecepatan pemahaman yang akan di dapatkan, seorang olahragawan yang mahir akan lebih mudah dalam melaksanakan gerak walaupun dengan aba-aba yang cepat, sebaliknya yang pemula akan sedikit menyesuaikan terlebih dahulu dan

menghafalkan gerakan jadi akan terkesan lambat dalam melaksanakan tugas gerak.

Timing berhubungan dengan waktu dan tempo pelaksanaan tugas gerak (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). kondisi melatih tempo atlet kapan harus mengeluarkan segala kemampuannya kapan harus bergerak perlahan, dan kapan harus menjalankan strategi yang telah dipersiapkan.

Leraning tugas gerak harus sesuai dengan tingkat keterampilan dari siswa atau atlet (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Selain itu Atlet harus belajar dari semua gerak yang diajarkan, mengetahui makna dari setiap kondisi gerak. Misal dalam rangkaian gerak jurus tunggal pencak silat, setiap gerakan mengandung arti berupa serangan dan bela. Seorang atlet harus belajar arti dari gerakannya agar menjadikan gerakannya itu menjadi bermakna dan seolah terjadi dengan yang sebenarnya.

Emotion. Emosi harus dimunculkan dalam tugas imagery (Holmes & Collins, 2001; Wakefield & Smith 2012). Contoh sebagai berikut : Pesilat harus merasakan percaya diri atau mengalami kecemasan ketika menampilkan gerak pencak silat di depan orang banyak.

Perspective dalam PETTLEP menggunakan sudut pandang internal (Holmes & Collins, 2001). Sudut pandang internal diharapkan akan membantu pemahaman keterampilan geraknya berdasarkan dari dalam dirinya sendiri, serta melibatkan kondisi eksternal berupa tugas gerak yang telah dilakukan kemudian dituangkan dalam bentuk video dan dikoreksi guna mendapatkan letak kesalahan supaya dapat dengan mudah dilakukan perbaikan.

Media pembelajaran adalah sarana yang penting dalam pembelajaran agar pesan atau materi pembelajaran dapat diterima dengan baik oleh pembelajar. Media menurut Naz & Akbar (2010, hlm 35) adalah sarana untuk mentransmisikan atau menyampaikan pesan dan perspektif pengajaran-mengajar yang memberikan konten kepada peserta didik,

untuk mencapai pengajaran yang efektif. Dalam pengertian ini, media mencakup sistem simbol yang beragam seperti cetak, grafik, animasi, audio, dan gambar gerak (Reeves 1998, hlm. 1). Karena informasi dalam pendidikan sekarang ini yang ingin disampaikan berbagai macam bentuk atau format sesuai dengan kebutuhan maka teknologi hadir untuk mengatasinya. Sesuai dengan Permendikbud No.22 tahun 2016 yaitu prinsip pembelajaran yang digunakan salah satunya adalah pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas pembelajaran.

Menurut Rudi Brets (2008:2) dalam Nur Ichsan (2019) membagi media berdasarkan indera yang terlibat yaitu: 1) media audio 2) media visual 3) media audio visual. Akinwale (2015) mendefinisikan alat bantu audio visual sebagai bahan yang tidak hanya bergantung pada bacaan untuk menyampaikan makna. Mereka dapat menyajikan informasi melalui indera pendengaran seperti sumber audio, dan penglihatan seperti dalam sumber daya visual atau melalui kombinasi indera.

Anzaku (2011) menyebut alat bantu audio visual sebagai materi instruksional yang dapat digunakan untuk menyampaikan makna tanpa sepenuhnya bergantung pada simbol atau bahasa verbal. media audio visual memungkinkan guru untuk menunjukkan hal-hal kepada siswa yang mungkin tidak tersampaikan dengan jelas, Shehan (2016). Tidak diragukan lagi, media audio visual adalah alat bantu pengajaran yang digunakan di kelas untuk mendorong proses belajar mengajar.

Diantara metode PETTLEP dan media audio visual diharapkan akan membantu dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. Maka dari itu perlu kiranya melakukan penelaahan lebih mendalam tentang pengaruh metode PETTLEP dan media audio visual terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat serta adakah perbedaan yang signifikan antara metode PETTLEP dan media audio visual

terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat.

METODE

Partisipan dan Prosedur Penelitian

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 yang mengikuti perkuliahan pencak silat di program studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI. Yang berjumlah 94 orang. Random sampling dipakai dalam penelitian ini. Sampel dari penelitian ini adalah 30% dari total populasi mahasiswa prodi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI angkatan 2018 yang mengikuti perkuliahan pencak silat yaitu berjumlah 30 orang (Fraenkel, hlm. 338). Pada penelitian ini pembagian kelompok dilakukan setelah diadakan pretest terlebih dahulu, kemudian di bagi secara berurutan menurut skor yang didapatkan, dengan treatment penerapan metode PETTLEP adalah kelompok pertama, kelompok kedua diberikan treatment menggunakan media audio visual, sedangkan kelompok tiga diberikan metode demonstrasi sebagai kelompok kontrol.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes rangkaian gerak jurus tunggal baku berdasarkan kriteria yang dikeluarkan oleh kongres Persilat pada tahun 1998 dan dikemudian pada Munas IPSI ke X disepakati harus ada penjelasan mengenai gerakan jurus yang tidak merubah secara prinsip peraturan pertandingan tersebut.

Ada beberapa kriteria penilaian jurus Tunggal Baku 1) nilai kebenaran, mencakup unsur-unsur berikut : a) kebenaran gerakan dalam setiap jurus; b) kebenaran urutan gerak; c) kebenaran urutan jurus (nilai diperhitungkan dari jumlah seluruh gerakan jurus wajib tunggal gerakan dikurangi nilai kesalahan). 2) Nilai kemantapan, mencakup unsur-unsur sebagai berikut : a) kemantapan gerak; b) kemantapan irama gerak; c) kemantapan penghayatan gerak; d) kemantapan tenaga dan stamina (pemberian nilai 50 s.d 60 angka yang dinilai

secara total/terpadu diantara keempat unsur kemandapan. Lubis, 2004 hlm 42-46)

Analisis Data

Dalam mengolah dan menganalisis data, peneliti menggunakan analisis data uji t dan anova dengan kriteria penerimaan $\alpha = 0,05$. Pengolahan data menggunakan uji t dan anova karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal dan memiliki variansi data yang homogen yang sebelumnya sudah di olah menggunakan uji kolmogorov-smirnof untuk uji normalitas dan levine test untuk uji homogenitas data. Pengolahan data dalam penelitian ini dibantu dengan software SPSS v.23 for mac.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil data keterampilan jurus tunggal baku pencak silat pada pretest dan posttest dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Hasil tersebut akan digunakan untuk menarik kesimpulan penelitian sesuai dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, dan tujuan penelitian. Untuk dapat menarik kesimpulan dari data yang sudah didapatkan tersebut harus diolah dan dianalisis terlebih dahulu . pengolahan data dilakukan berdasarkan prosedur pengolahan yang terdiri dari beberapa bagian, yakni pemaparan data dan pengujian hipotesis. Data didapatkan dalam bagian pemaparan data berupa rata-rata, standar deviasi, dan perolehan persentase uji rangkaian jurus tunggal baku, sedangkan pengujian hipotesis berisi uji prasarat statistik dan uji hipotesis. Data hasil penelitian dianalisis dengan bantuan SPSS 23.

Tabel 2. Hasil Uji Beda *Paired Sample t-test*

		Paired Differences					t	df	Sig.(2-tailed)
					95% Confidence Interval of the				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
Pair 1	prepettlep – postpettlep	-10,50000	1,95789	,61914	-11,90059	-9,09941	-16,959	9	,000
Pair 2	premedia – postmedia	-5,10000	1,52388	,48189	-6,19012	-4,00988	-10,583	9	,000

Karena nilai Sig. Lebih kecil (<) dari nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Jadi hipotesis penelitian yang menyatakan : Terdapat pengaruh metode latihan PETTLEP imagery terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat diterima pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Karena nilai Sig. Lebih kecil (<) dari nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H0 ditolak dan H1 diterima. Jadi hipotesis penelitian yang menyatakan : Terdapat pengaruh media audio visual terhadap hasil belajar gerak jurus tunggal baku pencak silat diterima pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Tabel 2. Hasil Uji One-Way Anova

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	263,400	2	131,700	34,930	,000
Within Groups	101,800	27	3,770		
Total	365,200	29			

Karena nilai Sig. lebih kecil ($<$) dari nilai α ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi hipotesis penelitian yang menyatakan : Terdapat perbedaan yang signifikan antara model PETTTLEP imagery, kelompok Media Audio Visual, dan metode demonstrasi terhadap keterampilan gerak jurus tunggal baku pencak silat diterima pada taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

Pembahasan

Metode PETTTLEP lebih baik daripada pembelajaran menggunakan media audio visual terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. Hasil penelitian ini mengisi kekosongan literatur mengenai PETTTLEP pada gerak jurus tunggal baku pencak silat sekaligus mendukung teori PETTTLEP yang mengatakan bahwa imajinasi dalam PETTTLEP lebih mendekati dengan keadaan olahraga yang sebenarnya (kesetaraan fungsi) (Holmes & Collins, 2001). Holmes & Collins (2001) mengatakan "We define motor imagery as a force generating representation of the self in action from a first person (internal) perspective (Jeannerod, 1997). The primary representational sense is kinesthesia". Sensasi kinestetik dan sudut pandang internal merupakan hal yang terpenting dalam imagery olahraga untuk mendapatkan imajinasi yang mirip dengan gerak sebenarnya. Unsur physical dalam PETTTLEP mengharuskan posisi pesilat berdiri dan merasakan setiap imajinasi dengan memberikan sensasi kinestetik. PETTTLEP imagery membayangkan dengan merasakan kontraksi otot yang sama dengan gerak jurus tunggal baku yang sebenarnya, sehingga lebih jelas imajinasinya dibandingkan dengan hanya melihat seluruh rangkaian dalam video dan melakukannya.

Environment dalam PETTTLEP memberikan imajinasi mengenai tempat dilakukannya jurus tunggal. Sangat penting untuk memberikan apa yang dirasakan oleh panca indra (Lang, 1979), misalnya "melihat" guru di depan aula, "mendengarkan" instruksi

guru, merasakan kontraksi otot yang bekerja (kinestetik) dan dinginnya suasana aula. Sehingga pesilat ketika mempraktikkan jurus tunggal secara nyata di tempat tersebut, sudah merasa familiar. Berbeda dengan skrip kelompok media audio visual yang tidak diberikan mengenai tempat dilakukannya jurus tunggal. Beberapa pesilat terlihat menggunakan tempat sebagai patokan untuk menghafal gerak jurus tunggal baku. Sehingga ketika tempatnya berubah, terjadi kebingungan dalam melakukannya kembali.

Timing, Task dan Learning disesuaikan dengan tingkat kemampuan pesilat. Skrip pada pertemuan awal dibuat dengan arahan gerak lambat dan instruksi yang detail. Sehingga karateka dapat menghafal dengan mudah setiap gerakan jurus tunggal baku. Keterampilan pesilat pada minggu kedua sudah terlihat sedikit hafal. Untuk menyesuaikan tempo (timing) dari skrip imagery, maka detail dari arahan tugas di perkecil dan diberi arahan agar gerakan sudah dilakukan dengan cepat. Skrip pada minggu ketiga dibuat dengan instruksi pendek untuk mengimbangi tempo gerak jurus tunggal dan ditambahkan instruksi menggunakan kecepatan dan kekuatan ketika menangkis atau memukul. Skrip pada minggu keempat hanya sebuah instruksi untuk mengatur tempo dari setiap gerakan jurus tunggal agar tidak terlalu cepat dan juga tidak terlalu lambat.

Untuk menampilkan pencak silat dengan baik perlu percaya diri yang tinggi karena salah satu penilaian jurus tunggal adalah mimik muka yang merupakan cerminan dari sikap emosi pesilat. Tidak jarang, emosi menyebabkan hilangnya konsentrasi sehingga lupa gerakan. Faktor emotion yang ditambahkan dalam skrip PETTTLEP berupa kepercayaan diri menampilkan gerak jurus tunggal baku di depan teman-teman sekelasnya. Pesilat diberikan rangsangan berupa sebuah situasi (tampil di depan umum) dan apa yang dirasakan dalam situasi tersebut. Emosi yang dimunculkan dalam imagery membantu karateka beradaptasi

secara mental dengan keadaan yang sebenarnya.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyimpulkan bahwa PETTTLEP terbukti baik dalam meningkatkan performa olahraga (Afrouzeh, 2013; Wright dan Smith, 2009; Smith dkk. 2008).

Walaupun secara angka lebih kecil dari metode PETTTLEP namun media audio visual cukup berpengaruh pada peningkatan hasil belajar keterampilan jurus tunggal pencak silat. Selaras dengan hasil penelitian dari Ibikunle & Dada (2018) yang menyatakan media audio visual meningkatkan motivasi dalam belajar pendidikan jasmani dan kesehatan. Artinya pembelajaran yang menggunakan media audio visual akan menumbuhkan motivasi untuk lebih aktif dan serius terlibat dalam suasana pembelajaran, terlebih pembelajaran yang berkaitan dengan aktifitas jasmani. Selain itu juga hasil penelitian yang lain menurut Ibikunle & Dada (2018) adalah bahwa media audio visual meningkatkan pembelajaran dan mengulang pembelajaran di antara siswa pada pembelajaran jasmani dan kesehatan. Karena efek dari pembelajaran menggunakan video sehingga adanya ketertarikan siswa untuk mau belajar, bahkan terkadang siswa secara tidak sadar melakukan itu berulang-ulang sehingga proses penglihatan dan pendengaran yang berulang-ulang itu maka secara baik akan terekam di dalam otak siswa. Begitupun dalam mempelajari seni gerak tunggal pencak silat ini, siswa secara tidak sadar telah merekam seluruh rangkaian gerak jurus di dalam otaknya, sehingga ketika melakukan gerak maka mudah dalam mengingatnya, sehingga pembelajaranpun akan mengalami peningkatan.

Hasil penelitian secara kasat mata memperlihatkan kelompok media audio visual kesulitan dalam mempelajari detail aktifitas fisik karena tidak secara bertahap mengaktualisasikan setiap inti dari rangkaian gerakan jurus yang diberikan. Misalnya, kelompok media audio visual lebih banyak melakukan kesalahan dibandingkan dengan

kelompok PETTTLEP pada jurus ke 7 dalam jurus tunggal baku pencak silat. Hal ini disebabkan gerakan tersebut agak rumit dan dibutuhkan praktek langsung untuk mempelajarinya. Secara keseluruhan model PETTTLEP imagery memiliki nilai rata-rata yang lebih tinggi dari model media audio visual. Hasil perhitungan statistik menunjukkan bahwa model PETTTLEP imagery dan media audio visual berbeda secara signifikan. Sehingga dapat dikatakan bahwa model PETTTLEP imagery lebih unggul dari media audio visual terhadap keterampilan gerak jurus tunggal baku pencak silat.

KESIMPULAN

Penelitian ini berfokus kepada tiga masalah, yaitu pengaruh kelompok yang diberikan program metode PETTTLEP terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat, kelompok yang diberikan program memakai media audio visual terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat, kelompok yang diberikan program metode demonstrasi dan perbedaan pengaruh dari metode PETTTLEP, media audio visual, dan metode demonstrasi terhadap hasil belajar jurus tunggal baku pencak. Perbedaan dari metode PETTTLEP dan media audio visual dengan program yang sengaja disusun (terstruktur) menjadi hal yang paling menjadi perhatian di penelitian ini. Dimana program tersebut diharapkan dapat mempermudah pengajar dalam pembelajaran pencak silat, juga menjadi suatu pembaharuan yang dapat diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. Berikut ini merupakan kesimpulan yang didapat dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasilnya menunjukkan bahwa terdapat skor tinggi dan pengaruh yang signifikan dalam menerapkan metode PETTTLEP terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat pada kelompok eksperimen I. Hasil yang diperoleh pada kelompok eksperimen I juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen II dan kelompok kontrol. Pada pelaksanaannya,

terdapat tujuh komponen PETTTLEP yang di berikan pada penelitian ini, yaitu komponen physical, environment, task, timing, learning, emotion, dan perspective. Ketujuh komponen ini dibuat menjadi satu program, lalu ketika pembelajaran seluruh rangkaian jurus dilakukan PETTTLEP diposisikan sebagai suplemen untuk pembelajaran menjadi baik dan dan mencapai hasil yang maksimal. Hasil penelitian pada kelompok eksperimen II menunjukkan bahwa terdapat skor sedang dan pengaruh signifikan dalam hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. Berbeda dengan kelompok eksperimen I yang menggunakan banyak aspek yang dibutuhkan dalam latihan gerak, pembelajaran yang menggunakan media audio visual tidak mempertimbangkan tingkatkemampuan siswa. Jadi, bagi siswa yang belum mahir dalam melakukan seni gerak pencak silat akan merasa kesulitan dalam mengikuti model yang terdapat dalam video yang notabene sudah ada pada level yang sangat mahir, sehingga gerakan yang dihasilkan tidak terlihat maksimal. Sehingga hasil yang didapat pada kelompok yang menggunakan media audio visual sebagai alat bantu pembelajarannya tidak maksimal. Meskipun pengaruh dari media audio visual tetap signifikan terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat, namun skor yang diperoleh tidak terlalu tinggi. Meskipun begitu, skor pada kelompok eksperimen II tetap lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol dengan menggunakan metode demonstrasi.

Pada kelompok kontrol, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat skor rendah dan pengaruh signifikan dalam menerapkan metode demonstrasi terhadap hasil belajar keterampilan jurus tunggal baku pencak silat. Pada kelompok kontrol, meskipun hasil penelitian tetap memiliki pengaruh yang signifikan, namun cenderung memiliki skor yang rendah dan seringkali terjadi penurunan pada hasil belajar rangkaian jurus.

Berdasarkan kesimpulan yang dirumuskan, hal ini berimplikasi pada porsi

dosen, guru, dan pelatih yang perlu memperkaya isi atau konten dan dari sisi apa saja yang diajarkan pada siswa itu tidak hanya tergantung pada kurikulum saja, melainkan pada perkembangan aktivitas pembelajaran seperti menambah metode pembelajaran dari yang biasanya dilakukan seperti metode PETTTLEP dan media audio visual yang perlu diterapkan pada pembelajaran jurus tunggal baku pencak silat secara terencana dan terstruktur.

Di era yang semakin pesat dengan perkembangan ilmu, pengajar juga perlu memperbanyak atau menggabungkan elemen-elemen khususnya dalam metode PETTTLEP menjadi konten dari pembelajaran jurus tunggal baku pencak silat. Karena didalam materi pembelajaran pada perkuliahan prodi ilmu keolahragaan terdapat pembelajaran pencak silat yang menginginkan hasil rangkaian gerak yang baik dan terlihat bagus.

Penelitian ini juga berimplikasi untuk menambah wawasan tentang optimalisasi program metode PETTTLEP dan media audio visual dalam pembelajaran pencak silat di perguruan tinggi yang terdapat kurikulum perkuliahan pencak silat. Karena dengan menerapkan metode PETTTLEP dan media audio visual dapat menambah pembendaharaan materi pembelajaran bagi dosen mata kuliah pencak silat di prodi-prodi yang terdapat mata kuliah pembelajaran pencak silat di dalamnya. Meskipun begitu, metode PETTTLEP dan media audio visual juga bertindak sebagai suplemen yang bertujuan supaya pengalaman pembelajaran siswa bertambah, bukan semata-mata fungsinya menggantikan peran pembelajaran fisik yang sudah biasa dilakukan.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

Pertama bagi lembaga perguruan tinggi yang terdapat mata kuliah pembelajaran pencak silat di dalamnya, untuk memberikan arahan

pada dosen pencak silat agar memberikan suplemen metode PETTTLEP dan media audio visual dalam pembelajaran penjas maupun kecabangan olahraga di perkuliahan pencak silat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Kedua bagi pelatih pencak silat, untuk memberikan suplemen PETTTLEP imagery agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Relaksasi imagery sangat berguna untuk menurunkan kecemasan sebelum pertandingan. Selain itu, media audio visual bisa digunakan untuk sarana pelatihan supaya model yang diperlihatkan kepada peserta didik merupakan model yang baik sehingga hasil yang didapatkan akan terlihat sama dengan model yang disajikan.

Ketiga bagi siswa, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari performa olahraga diperlukan latihan fisik dan teknik. Di samping latihan secara fisik, latihan mental juga perlu untuk dilatih. Metode PETTTLEP dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan mental untuk siswa. Dan diharapkan siswa dapat meningkatkan motivasi belajarnya dengan menggunakan media audio visual.

Keempat bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang akan menambah khasanah keilmuan pembelajaran olahraga khususnya pencak silat. Metode PETTTLEP merupakan model latihan mental yang masih baru dan disarankan oleh Holmes & Collins (2001) dan media audio visual ini agar diujicobakan di berbagai cabang olahraga. Disarankan menambah variabel terikatnya agar dapat terlihat dampak metode PETTTLEP dan media audio visual tidak hanya pada aspek kecabangannya saja melainkan aspek lainnya juga terlihat seperti aspek afektif dalam diri peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

Abma, C. L., Fry, M. D., Li, Y., & Relyea, G. (2002). Differences in imagery content and imagery ability between high and low confident track and field athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 67-75.

Afrouzeh, M., Sohrabi, M., Torbati, H. R. T., Gorgin, F., & Mallett, C. (2013). Effect of PETTTLEP Imagery Training on Learning of New Skills in Novice Volleyball Players. *Life Science Journal*, 10(1s), 231-238.

Ahsen, A., 1984. ISM: The Triple Code Model for imagery and psychophysiology. *Journal of mental imagery*.

Akinwale, G. (2015). United Nation highlights everyday benefits from space science and technology, <http://www.un.org/apps/news/story>.

Anting Dien, Dkk. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang. Semarang; *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.

Anzaku, F. (2011). Library Experts Speaks on Audio-Visual Material. A paper presented at the United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) World Day for Audio-Visual Heritage. Lafia.

Bahagia, Yoyo dan Adang suherman (2006). Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi cabang Olahraga. Bandung DEPDIKBUD

Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in Changing Societies*. New York : Cambridge University Press.

Callow, dkk. (2013). Performance improvements from imagery: evidence that internal visual imagery is superior to external visual imagery for slalom performance. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 697-2013.

Callow, N., & Hardy, L. (2001). Types of imagery associated with sport confidence in netball players of varying skill levels. *Journal of applied sport psychology*, 13(1), 1-17.

Callow, N., & Waters, A. (2005). The effect of kinesthetic imagery on the sport confidence of flat-race horse jockeys. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(4), 443-459.

Depdiknas, (2008). *Pengembangan Perangkat Penilaian Afektif, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Menengah Atas.

Eklund R.C. & Tenenbaum G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Los Angeles : Sage Publications.

- Erwin Setyo. K. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru
- Farahat, E. M. A. N., Ille, A. N. N. E., & Thon, B. E. R. N. A. R. D. (2004). Effect of visual and kinesthetic imagery on the learning of a patterned movement. *International Journal of Sport Psychology*, 35, 119-132.
- Febrianto (2016). Pengaruh modifikasi pembelajaran dan motivasi terhadap keterampilan dasar sepak bola. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia. Tesis
- Fraenkel, dkk. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York : McGraw Hill Publisher.
- Funakoshi, G. (1973). *Karatedo Kyohan The Master Text*. Tokyo : Kodansha International.
- Gray, S. W., & Fernandez, S. J. (1989). Effects of visuo-motor behavior rehearsal with videotaped modeling on basketball shooting performance. *Psychology: a journal of human behavior*.
- Grosch, M. (2013). Media Use in Higher Education from a Cross-National Perspective, 11(3), 226-238. Retrieved from www.ejel.org
- Haberl, P. (2009). The Psychology of Being an Olympic Favourite. Dalam Schinke, R. (Penyunting), *Contemporary Sport Psychology* (hlm. 33-53). New York : Nova Science Publishers.
- Hamrouni, S., Alem, J., Baert, S., & Bouguerra, I. (2015). The Effects of Mental Imagery and Cardiac Coherence on Mental Skills of Tunisian Karate Players at School Age. *Advances in Physical Education*, 5(02), 107.
- Harjanto (2003). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta dicetak oleh PT Asai
- Hetti R.A. (2010). *Olahraga Beladiri Silat*. Jakarta : Quadra
- Hidayat, Y. (2009). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung : CV Bintang Warliartika
- Holmes, P. S., & Collins, D. J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60-83.
- Ibikunle, A & Dada, S. (2018). Influence of Audio-Visual Aids on Teaching of Physical and Health Education in Junior Secondary Schools in Ikere Local Government Area. 2Department of Physical and Health Education, College of Education, Ikere Ekiti, Ekiti State, Nigeria.
- Jones, G. & Moorhouse, A. (2008). *Developing Mental Toughness : Gold Medal Strategies for Transforming Your Business Performance*. Oxford : How to Books Ltd.
- Lang, P. J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16(6), 495-512.
- Lubis, Johansyah (2004). *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mills, K. D., Munroe, K. J., & Hall, C. R. (2000). The relationship between imagery and self-efficacy in competitive athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 20(1), 33-39.
- Moritz, S. E., Hall, C. R., Martin, K. A., & Vadocz, E. (1996). What are confident athletes imaging?: An examination of image content. *The Sport Psychologist*, 10(2), 171-179.
- Muhamad Fajar, (2017). *Pengaruh model Imagery dan Sport Confident terhadap Keterampilan Gerak Kata Karate*. Bandung : tesis
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Notosoejitno, (1994). *Khasanah Pencak Silat*. Jakarta : CV Sagung Seto
- Nur Ajid, O.(2014). *Pengaruh Model Inkuiri dan kooperatif Terhadap Jurus Seni Ibing Tepak Tilu Jalan Muka Satu Pencak Silat*. Bandung : UPI
- Ramsey, R., Cumming, J., Edward, M., Williams, S., & Brunning, C. (2010). Ex-aming the emotion aspect of PETTLEP-based imagery with penalty taking in soccer. *Journal of Sport Behavior*, 33, 295-315
- Riduwan (2014). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung : Alfabeta.
- Rosad, A., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Program Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 2 Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitnes*, 4(1).
- Sackett, R. S. (1934). The influence of symbolic rehearsal upon the retention of a maze

- habit. *The Journal of General Psychology*, 10(2), 376-398.
- Schmidt R. A. & Lee T. D. (2014) *Motor Learning and Performance : from Principles to Application*. Illinois : Human Kinetics.
- Sheahan, K. (2016). *The Importance of Audiovisual Aids in the Classroom* Retrieved from <http://classroom.synonym.com/importance-audiovisual-aids-classroom-10053260.htm> on 12/11/2016
- Singh, E. (2005). *Educational Technology: Teaching and Learning*, APH Publishing Corporation, New Delhi.
- Smith, D., Wright, C. J., & Cantwell, C. (2008). Beating the bunker: The effect of PETTTLEP imagery on golf bunker shot performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 385-391.
- Sudiana, & Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: Pt RajaGrafindo Persada.
- Suinn, R. M. (1972). Removing emotional obstacles to learning and performance by visuo-motor behavior rehearsal. *Behavior Therapy*, 3(2), 308-310.
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2015). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: UPI.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of sport psychology*, 8(3), 221-246.
- Wakefield, C. J., & Smith, D. (2009). Impact of differing frequencies of PETTTLEP imagery on netball shooting performance. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 4(1).
- Wakefield, C., & Smith, D. (2012). Perfecting practice: Applying the PETTTLEP model of motor imagery. *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(1), 1-11.
- Wakefield, C., Smith, D., Moran, A. P., & Holmes, P. (2013). Functional equivalence or behavioural matching? A critical reflection on 15 years of research using the PETTTLEP model of motor imagery. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 105-121.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2011). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* 5th edition. USA : Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., Seabourne, T. G., & Jackson, A. (1981). Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*, 3(3), 228-238.
- Wright, C. J., & Smith, D. (2009). The effect of PETTTLEP imagery on strength performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1),