

**PENGARUH *DRILL* BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL ATLET
PENCAK SILAT SATTRIA MUDA INDONESIA
KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

ERIN DESYANINGRUM
41182191210005

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *DRILL* BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL ATLET PENCAK
SILAT SATRIA MUDA INDONESIA
KOTA BEKASI**

Oleh

ERIN DESYANINGRUM
41182191210005

Telah disetujui oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui
Plt. Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
NIK. 45118082015014

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *DRILL* BERBASIS MEDIA AUDIO VISUAL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA KOTA BEKASI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 16 Juli 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si
Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd
Penguji 3 : Asep Setiawan, M.Pd



Handwritten signatures of the five members of the examination board, corresponding to the list on the left. The signatures are in blue ink. The date '25/7/25' is written next to the signature of the third member.

Bekasi, 16 Juli 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Official stamp of Universitas Islam 45 Bekasi, FKIP, and a handwritten signature over it. Below the stamp, the name and NIK of the signatory are printed.

Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK: 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.0053/UNISMA.FKIP/KD/III/2025

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd**

- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
- | | |
|--------------------------|--|
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi |
| Nama Mahasiswa | : Erin Desyaningrum |
| NPM | : 41182191210005 |
| Judul Penelitian Skripsi | : <i>Pengaruh Drill Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi</i> |
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 20 Maret 2025

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



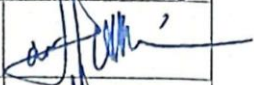
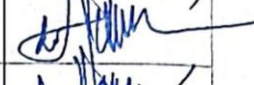
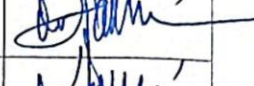
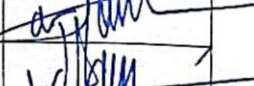
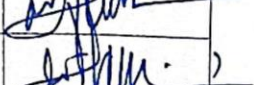
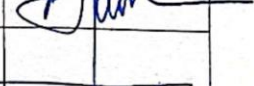
KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Erin Desyaningrum
NPM : 41182191210005
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh Drill Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Sarra Muda Indonesia Kota Bekasi.
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	13-03-2025	Identifikasi judul	
2	15-03-2025	Pembuatan Bab I	
3	23-04-2025	Pembuatan Bab II	
4	24-04-2025	Pembuatan Bab III	
5	4-05-2025	Pembuatan Instrumen & program latihan	
6	5-05-2025	Acc Sempro	
7	24-05-2025	Penelitian	
8	10-06-2025	Menyusun BAB IV	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	13-06-2025	Revisi Bab IV	
10	20-06-2025	Mengolah Data	
11	22-06-2025	Pengecekan Bab IV	
12	24-06-2025	Pembahasan untuk Bab V	
13	27-06-2025	Mengusun BAB V	
14	29-06-2025	Revisi BAB V	
15	30-06-2025	Melengkapi berkas sidang	
16	03-07-2025	ACC sidang	

Bekasi, 07 Juli 2025

Mengetahui/Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. AZI FAZ ROLY M. RI

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Erin Desyaningrum
Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191210005
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul, “Pengaruh *Drill* Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi” adalah benar-benar saya kerjakan sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Bekasi, 16 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Erin Desyaningrum

ABSTRAK

Erin Desyaningrum, NPM: 41182191210005, Pengaruh *Drill* Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *drill* berbasis media audio visual terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal pada atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini atlet pencak silat aktif yang tergabung dalam perguruan Satria Muda Indonesia Kota Bekasi dengan rentang usia 14–18 tahun. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 20 orang, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa *drill* berbasis media audio visual memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi. ini dibuktikan dari hasil uji statistik, di mana terjadi peningkatan nilai rerata hasil *posttest* dibandingkan dengan *pretest*, serta nilai signifikansi uji t menunjukkan $p < 0,05$. Latihan berbasis audio visual membantu atlet dalam memahami dan mengulang gerakan secara tepat, meningkatkan memori motorik, dan memperbaiki kesalahan teknik jurus secara mandiri. Selain signifikan secara statistik, latihan ini juga menunjukkan efektivitas yang tinggi secara praktis, dengan nilai *efekt size* (Cohen’s d) sebesar 4.27 yang tergolong dalam kategori sangat besar. Temuan ini mengindikasikan bahwa *drill* berbasis media audio visual mampu memberikan dampak kuat dan nyata dalam meningkatkan keterampilan jurus tunggal pada atlet.

Kata kunci: Latihan, *Drill*, Audio Visual, Jurus tunggal dan Pencak silat

ABSTRACT

Erin Desyaningrum, NPM: 41182191210005, *The Effect of Audio-Visual Media-Based Drills on Improving the Single Move Skills of Satria Muda Indonesia Pencak Silat Athletes in Bekasi City*. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi.

This study aims to determine the effect of audio-visual media-based drills on improving the single move skills of Satria Muda Indonesia pencak silat athletes in Bekasi City. The research method used an experimental research method, while the study population was active pencak silat athletes who are members of the Satria Muda Indonesia school in Bekasi City, aged 14–18 years. In this study, a sample of 20 people was selected, using a purposive sampling technique.

From the data analysis, this study shows that audio-visual media-based drills have a significant effect on improving the single move skills of Satria Muda Indonesia pencak silat athletes in Bekasi City. This is evidenced by the results of statistical tests, which showed an increase in the mean posttest score compared to the pretest, and the t-test significance value showed $p < 0.05$. Audiovisual-based training helps athletes understand and repeat movements accurately, improve motor memory, and independently correct technical errors. In addition to being statistically significant, this training also demonstrated high practical effectiveness, with an effect size (Cohen's d) of 4.27, which is classified as very large. These findings indicate that audiovisual-based training can have a strong and tangible impact on improving athletes' single-stroke skills.

Keywords: Training, Drill, Audiovisual, Single-stroke, and Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul "**Pengaruh *Drill* Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi**" tepat waktu. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam 45 Bekasi.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran konstruktif secara konsisten dan penuh dedikasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Bapak dan Ibu saya tercinta : Alm. Bapak Sugianto dan Ibu Lasmini yang selalu melangitkan doa-doa baik dan menjadikan motivasi untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Suami dan Keluarga saya, yang telah memberikan semangat dan mengingatkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ketua dan Pelatih beserta seluruh atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian dan memberikan data yang sangat berarti.
9. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan diterima dengan lapang dada demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu kepelatihan olahraga dan pencak silat.

Bekasi, 16 Juli 2025
Penyusun,

Erin Desyaningrum

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAKS.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional	5
 BAB II TINJAUAN TEORITIS	 7
A. Kerangka Teori.....	7
1. Hakikat Pencak Silat	7
2. Jurus Tunggal dalam Seni Tunggal Pencak Silat	23
3. Profil Pencak Silat Satria Muda Indonesia.....	29
4. Hakekat Latihan	31
5. Latihan Jurus Tunggal Menggunakan Drill Berbasis Audio Visual	44
B. Penelitian Relevan.....	49
C. Kerangka Pemikiran.....	52
D. Hipotesis.....	54

BAB III	PROSEDUR PENELITIAN	55
	A. Metode Penelitian.....	55
	B. Populasi dan Sampel	56
	C. Waktu dan Tempat Penelitian	57
	D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	57
	E. Prosedur Analisa Data.....	63
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
	A. Deskripsi Data.....	64
	B. Uji Normalitas.....	65
	C. Uji Homogenitas	65
	D. Uji Hipotesis.....	66
	E. Pembahasan.....	68
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	72
	A. Kesimpulan.....	72
	B. Keterbatasan Penelitian.....	72
	C. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....		74
LAMPIRAN.....		80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Tendangan Depan.	14
Gambar 2.2	Tendangan Samping	15
Gambar 2.3	Tendangan Melingkar.....	15
Gambar 2.4	Tendangan T	16
Gambar 2.5	Pukulan Lurus.....	16
Gambar 2.6	Pukulan Datar	17
Gambar 2.7	Pukulan <i>Hook</i>	17
Gambar 2.8	Pukulan Bandul.....	18
Gambar 2.9	Elakan Atas.....	18
Gambar 2.10	Elakan Bawah	19
Gambar 2.11	Elakan Samping.....	19
Gambar 2.12	Elakan Memutar.....	20
Gambar 2.13	Gerakan Jurus Tangan Kosong.....	24
Gambar 2.14	Gerakan Jurus Senjata Golok.....	25
Gambar 2.15	Gerakan Jurus Senjata Senjata Toya.....	26
Gambar 2.16	Diagram Kerangka Berpikir	53
Gambar 3.1	Desain Penelitian	58
Gambar 3.2	Format Penilaian Jurus Tunggal	62
Gambar 4.1	Grafik Mean & Median Dua Kelompok Tes	64
Gambar 4.2	Grafik Mean Kelompok Sampel.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Ringkasan Program Sesi Latihan.....	59
Tabel 4.1	Descriptivees.....	64
Tabel 4.2	Normality Test (Shapiro-Wilk).....	65
Tabel 4.3	Homogeneity of Variances Test (<i>Levene's</i>).....	66
Tabel 4.4	Peired Samples T-Test.....	67



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus. PL6011/AK.05/E/Juli/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Erin Deryaningrum
NPM : 41182191210005
Program Studi : PJkR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Drill Berbasis Media Audio Visual Terhadap Peningkatan
Keterampilan Jurus Tunggal Atlet Pencak Silat Satria
Muda Indonesia Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 20% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. AZITAH RIZKI M, Pd)

Staf Perpustakaan FKIP

(Staf Perpustakaan FKIP)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$