



JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi No. 1(2), 61-69; 2022

Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi

P-ISSN: 2597-4343 E-ISSN: 2829-5595

<https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor>



Survey Kecepatan Tendang Sabit Dalam Pencak Silat Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2018 STKIP Kie Raha Kota Ternate

Rizal Ode^{1*}, Zainul Aziz²

^{1,2} Pendidikan Olahraga, STKIP Kie Raha, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

*Correspondent: ooderizal@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Sebagian putra STKIP Kie Raha Kota Ternate. Adapun sampel dalam penelitian ini berjumlah 19 orang, instrument yang digunakan adalah pengukuran kecepatan tendangan sabit. Teknik analisis data menggunakan system provides survey. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendanga sabit pada putra STKIP Kie Raha kota Ternate adalah kategori baik sekali 10,5% (2 mahasiswa), baik 10,5% (2 mahasiswa), cukup 52,6% (10 mahasiswa), kurang 26,3% (5 mahasiswa), dan sangat kurang 0,0% (0 mahasiswa).

Kata Kunci: Kecepatan, Tendangan Sabit, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan bela diri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya. Cara atau bentuk bela diri itu merupakan jawaban terhadap keadaan lingkungan. Cara membela diri dari sesuatu daerah, berada dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah dataran rendah, ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan oleh gerak kaki yang lincah. Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancamannya. Yang menarik untuk di kaji adalah bahwa jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri, banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang, seperti macan, moyet, ular, bangau dan lain-lainnya (Sucipto, 2001)

Istilah pencak silat menurut (Lubis, 2004)” bahwa di Indonesia sendiri istilah pencak silat baru mulai di pakai setelah berdirinya top organisasi pencak silat (IPSI)”. Organisasi pencak silat Indonesia yang di sebut juga dengan Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia yang di singkat dengan IPSI didirikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta. Di dalam pertandingan pencak silat, ada dua nomor yang di pertandingkan yaitu kategori tanding dan kategori tunggal.

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling



Ciptaan disebarluaskan di bawah

[Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu: Menangkis, mengelak, menyerang dan menghindar pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Penggunaan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, mendapatkan nilai (Munas XII IPSI, 2007:1)

Perkembangan tendangan sabit atau tendangan melalui suatu latihan merupakan dasar atau persyaratan dalam mencapai perestasi yang optimal, yang mana penelitian sebelumnya sudah dilakukan oleh (Manangkali & Adam, 2022) tentang kondisi fisik. Unsur latihan fisik gerak yang teratur, intensif dan berkesinambungan merupakan menyokong utama skill yang prima dalam penampilan dalam area pertandingan. Unsur fisik yang mendukung diantaranya kecepatan, kelentukan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi”

Sajoto (1995) mendefinisikan kecepatan sebagai komponen pendukung kecepatan tendangan sabit dalam hal ini adalah koordinasi. Koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi adalah suatu mekanisme yang berfungsi untuk menyatukan beberapa gerak tubuh manusia sehingga menjadi organisasi gerak yang terarah dan terprogram. Adanya koordinasi yang baik maka seseorang dapat melakukan gerakan yang tertentu yang sangat sulit dilakukan orang lain, hal ini karena adanya suatu latihan rutin dan berpola dalam gerakan tersebut, lebih khusus dalam pencak silat apa yang di lihat dapat di jangkau oleh kaki. Kemampuan pencak silat yang baik memerlukan unsur-unsur fisik yang baik salah satunya. Merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang di perlukan dalam unsur meningkatkan prestasi pencak silat. Salah satunya faktor kondisi fisik yang menentukan kekuatan kuda-kuda yang kokoh dalam melakukan tendangan sabit, dan kekuatan tendangan sabit dan koordinasi.

Menurut Kotot Slamet dalam (Yuliandi, 2011) tendangan menempati posisi istimewa dalam pencak silat, tendangan yang dilancarkan oleh pesilat dan masuk pada sasaran akan memperoleh nilai 2. Pada setiap pertandingan pencak silat, kita melihat 100% pesilat menggunakan teknik tendangan dengan berbagai variasi, namun pada umumnya untuk mendapat hasil yang maksimal, hamper semua teknik tendangan menggunakan metode lecutan tungkai bawah pada lutut, diikuti perputaran pinggang dan dorongan pingul untuk menambah eksplosivitas tendangan. Dipertegas oleh (Kriswanto, 2015) tendangan sabit dilakukan dalam lintasan setengah lingkaran. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan lintasan dari samping melengkung seperti sabit atau arit. Perkenanya, yaitu bagian punggung telapak kaki atau pangkal jari telapak kaki.

Berdasarkan hasil observasi dilapangan, pada saat proses perkuliahan berlangsung pada mata kuliah Teori dan Praktek Pencak Silat, dapat dilihat beberapa mahasiswa pada saat melakukan tendangan sabit pencak silat, masih terlihat beberapa kesalahan maupun kekurangan dalam mempraktikan tendangan sabit. Ini disebabkan karena sebagian mahasiswa kurang menguasai teknik dasar dan saat melakukan tendangan sabit posisi kaki kurang benar, keseimbangan sehingga gerakan terlihat kaku, dan mengakibatkan hasil tendangan tidak maksimal ke sasaran dan kurang cepat, karena saat melakukan tendangan sabit poros kaki rotasi dari pinggul yang dibuat dan tumpuan kurang tepat saat berdiri sehingga kecepatan tendangan tidak maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk evaluasi hasil tendangan sabit pada mahasiswa POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018. Maka dari itu,



peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Survey Kecepatan Tendangan Sabit Pada Mahasiswa POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Menurut (Hadi, 1991). Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode survey, sedangkan teknik dan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survey ialah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan secara factual, dalam Agus (2019:15).

Penelitian ini dilaksanakan di gedung bulutangkis STKIP Kie Raha Kota Ternate, telah dilaksanakan pada hari Sabtu 26 Februari 2022. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 dengan jumlah 38 Mahasiswa. Sedangkan putri 15 Mahasiswa yang digunakan sampel atau peneliti adalah putra. Menurut (Sugiyono, 2015) sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang di memiliki populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah (*Random Sampling*). Dengan cara undian sehingga terdapat 19 orang untuk dijadikan sampel. Demikian sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 yang berjumlah 19 mahasiswa.

Instrumen penelitian

Instrumen merupakan alat bantu bagi peneliti didalam menggunakan metode pengumpulan data. Dengan demikian terdapat kaitan antara metode dengan instrumen pengumpulan data. Pemilihan satu jenis metode dengan instrument pengumpulan data. Pemilihan satu jenis metode pengumpulan data kadang-kadang dapat memerlukan lebih dari satu jenis instrumen. (Suharsimi Arikunto, 2007).

Tes Tendangan Sabit

Untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit pada mahasiswa POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 diukur dengan tes dan pengukuran kecepatan tendangan sabit pencak silat (Jhonsyah Lubis, 2016:199).

Tes pengukuran kecepatan tendangan sabit pengukuran sabit pencak silat dibagi menjadi 4 tahap sebagai berikut:

- Pelatan yang digunakan yaitu pet (dihadapkan 50 kg)/target Pencing Pet (Hand Box), meteran *stopwatch*.
- Petugasnya adalah pengukur ketinggian pet/target, pencatat waktu, dan penjaga pet.
- Pelaksanaan, mahasiswa berdiri dibelakang pet/target dengan satu kaki tumpuan berada dibelakang garis sejauh 50 cm putri dan 60 cm putra. Pada saat aba-aba “ya”, mahasiswa melakukan tendangan dengan kaki kanan dan kembali ke posisi awal dengan menyentuh lantai yang berada dibelakang garis, kemudian melanjutkan tendangan kanan secepat-cepatnya dan sebanyak-banyaknya selama 10 detik. Demikian juga dengan



- kaki kiri. Pelaksanaan dapat dilakukan 3 kali dan diambil hasil yang terbaik dengan ketinggian pet/target 75 cm (putri) dan 100 cm (putra).
- d. Tujuannya adalah untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Subjek adalah penelitian adalah dalam pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 19 orang. Data yang di peroleh dengan tes tendangan sabit untuk mengetahui tingkat kecepatan tendangan sabit dalam melakukan tendangan pada pencak silat.

Tabel 1.1 Deskriptif Statistic Kecepatan Tedangan Sabit

No	Deskriptif Statistik	Tendangan Sabit
1	Jumlah Sampel	19
2	Jumlah Nilai	481
3	Rata-rata	25,31
4	Standar Deviasi	4,42
5	Variens	19,56
6	Nilai Tertinggi	38
7	Nilai Terendah	20
8	Rentang	18

Berdasarkan tabel 1.1. di atas maka data hasil penelitian kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018. Untuk hasil kecepatan tendangan sabit dengan jumlah sampel 19, jumlah nilai 481, rata-rata 25,31, standar deviasi 4,42, variens 19,56, nilai tertinggi 38, nilai terendah 20, dan rentang 18.

Dari perhitungan data terkumpul, hasil tes kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018. Distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

NO	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	F(%)
1	35-38	1	5,3
2	31-34	2	10,5
3	27-30	2	10,5
4	23-26	9	47,4
5	20-22	5	26,3
Jumlah		19	100

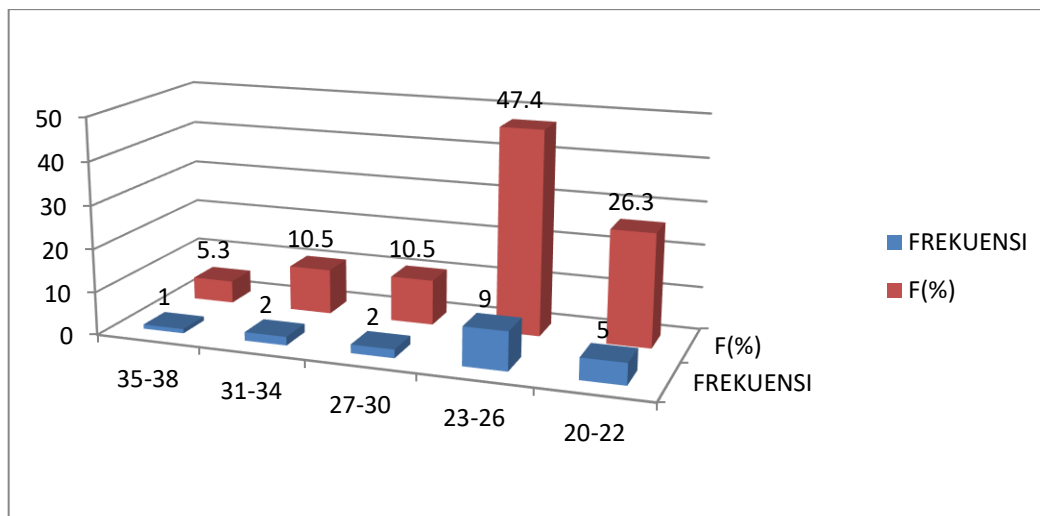
Berdasarkan pada table 1.2 menunjukan bahwa distribusi frekuensi kecepatan tendangan silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018, yang masuk dalam nilai rata- rata yaitu, 2 mahasiswa sebesar 10,5%, di atas rata-rata 1 mahasiswa 5,3%, dan dibawah rata-rata 16



Ciptaan disebarluaskan di bawah

[Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mahasiswa dengan presentase sebesar 84,2%. Kemudian bila disajikan dalam bentuk grafik yaitu, sebagai berikut:



Gambar 1.1. Grafik Histogram Kecepatan Tendangan Sabit

2. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis yang tertuang di grafik 1.1 di atas, maka ditemukan bahwa kecepatan tendangan silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018, dalam kategori baik. Hal tersebut di perkuat dengan analisis data dimana terdapat 1 mahasiswa dalam kategori baik sekali dengan presentase 5,3%, kategori baik 2 mahasiswa dengan presentase 10,5% kategori cukup 2 mahasiswa dengan presentase 10,5% kategori kurang 9 mahasiswa dengan presentase 47,4% dan kategori sangat kurang 5 mahasiswa dengan presentase 26,3%.

Tabel 1.3. Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

NO	KATEGORI	KELAS INTERVAL	FREKUENSI	F(%)
1	Sangat Baik	32 ke atas	2	10,5
2	Baik	28-31	2	10,5
3	Cukup	23-27	10	52,6
4	Kurang	19-22	5	26,3
5	Sangat Kurang	18 kebawah	0	0,0
Jumlah			19	100

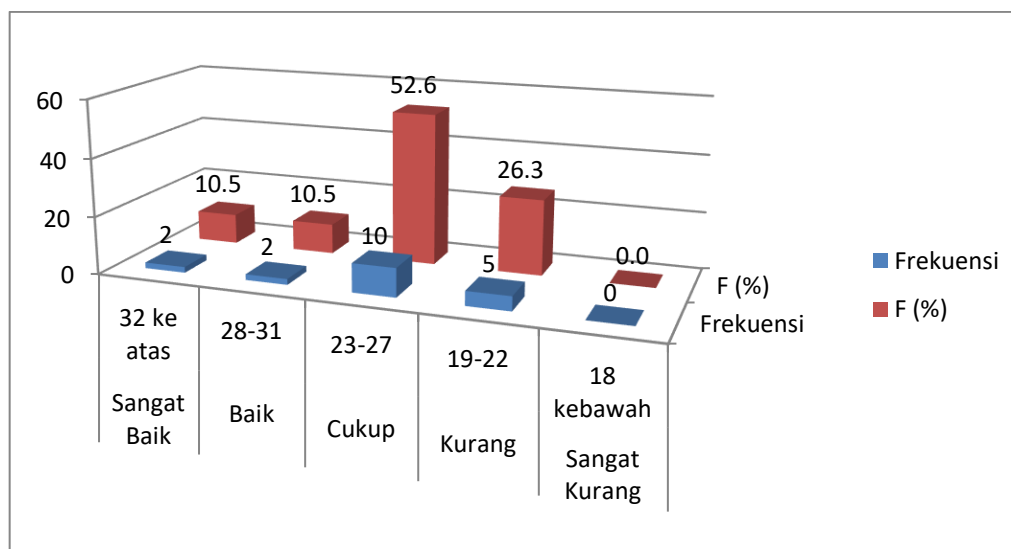
Berdasarkan tabel 1.3 di atas maka hasil tes kemampuan tendangan sabit dalam kategori baik sekali 10,5% (2 mahasiswa), baik 10,5% (2 mahasiswa), cukup 52,6% (10 mahasiswa), kurang 26,3% (5 mahasiswa) sangat kurang 0,0% (0 mahasiswa).

Apabila tampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018, disajikan pada gambar berikut:



Ciptaan disebarluaskan di bawah

[Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Gambar 1.2 Histogram Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

Sesuai dengan hasil penelitian tentang survey kecepatan tendangan sabit pada pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 dalam kategori “**Cukup**”, karena lebih banyak mahasiswa yang sudah mampu melakukan tendangan sabit dengan baik, dalam kategori baik sekali dengan presentase 10.5% (2 mahasiswa), kategori baik dengan presentase 10,5% (2 mahasiswa), kategori cukup dengan presentase 52.6% (10 mahasiswa), kategori kurang dengan presentase 26.3% (5 mahasiswa) dan kategori sangat kurang dengan presentase 0.0% (0 mahasiswa).

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data penelitian terlihat jelas bahwa rata-rata tingkat kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018. Rata-rata berada dalam katagori “Cukup” yaitu sebanyak 10 orang siswa sebesar (52,6%) dari jumlah keseluruhan sampel 19 mahasiswa “ Dari penelitian yang telah dilakukan Hasil tersebut dapat dikatakan Sedang mengingat intensitas latihan atau praktek yang kurang dan juga faktor Pendukung Program latihan pelatih atau dosen dimasing-masing daerah, serta vasilitas dan sarana yang di miliki di kampus yang kurang memadai.

Hasil dari penelitian bawah ada beberapa factor yang mempengaruhi baik dan buruknya tendangan sabit yaitu:

1. Kurangnya intensitas mahasiswa dalam mendalami tendangan sabit dibidang pencak silat pada saat praktek karna praktek pencak silat hanya 1 jam dalam satu kali praktek. Tentu saja sangat kurang.
2. Dengan jarangnya pengulangan pada praktek pencak silat sehinga gerakan dalam tendangan sabit kurang di fahami
3. Postur tubuh yang tidak sama atau berbeda-beda, serta memiliki perbedaan tungkai yang panjang. Sehingga mempengaruhi hasil yang di dapati oleh mahasiswa saat melakukan tes tendangan sabit
4. Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai tendangan sabit yang benar juga berbeda-beda, sehingga saat menerima materi pencak silat tiap mahasiswa berbeda. Ada yang bisa mencerna dan meniru gerakan dengan baik, ada yang harus melihat berulang kali sampai gerakan tersebut bisa dipahami.



Menurut (Hariono, 2006) kecepatan adalah kemampuan seseorang membuat gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban sebagai rangsangan. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsangan dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam secepat mungkin:

- a. Materi yang sesuai untuk perkembangan mahasiswa
- b. Aspek dan tuntutan yang ditekankan untuk perkembangan mahasiswa
- c. Penyusunan materi pembelajaran
- d. Penyajian materi pembelajaran
- e. Perencanaan situasi pembelajaran
- f. Keterlibatan materi pembelajaran dengan para mahasiswa

Dari pendapat di atas ada 6 metode pembelajaran pencak silat yang harus diketahui oleh para pelatih atau dosen dalam memberikan materi pencak silat hal tersebut dimaksudkan agar latihan yang di berikan biar lebih maksimal.

Menurut Lubis (2017) Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali, yang mempunyai empat aspek mental spiritual, aspek olahraga, dan aspek seni budaya. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup langkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan untuk dan tidak dapat dipisah-pisahkan. Kesamaan teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua bela diri adalah sikap kuda-kuda:

- a. Memilih salah satu program latihan
- b. Sesuaikan latihan tersebut dengan fasilitas dan perlengkapan yang tersedia
- c. Sesuaikan latihan dengan tingkat kebugaran para mahasiswa
- d. Sesuaikan latihan dengan jumlah mahasiswa yang ada
- e. Kreativitas pelatih/dosen dalam menyusun program latihan dan penghentian latihan karena bosan pendapat di atas menekankan bahwa melatih permainan pencak silat harus sesuai dengarn porsi masing-masing mahasiswa tidak boleh disamakan antara satu Universitas dengan yang lain, harus sesuai dengan drajat kemampuan baik itu kebugaran, sarana dan prasarana, jumlah peserta. Dari hasil penelitian survey kecepatan tendangan silat Pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 secara rinci adalah sebagai berikut:

1. Kategori “**Baik Sekali**” Hasil penelitian menunjukan 2 mahasiswa atau (10,5%) yang mendapatkan kategori “**Baik sekali**”. Hal ini menunjukan bahwa sesuai dengan intensitas latihan dan motivasi saat pelaksanaan saat praktek yang diberikan dari Dosen sehingga ada siswa yang mencapai kategori ini.
2. Kategori “**Baik**” Hasil penelitian menunjukan ada 2 siswa atau (10,5%) yang mendapatkan kategori “**Baik**”.memiliki program latihan/praktek intensitas latihan yang baik, serta didukung oleh peserta dan mau bekerja keras.
3. Kategori “**Cukup**” Hasil penelitian ada 10 dari 19 mahasiswa atau (52,6%) yang memiliki kategori “**Cukup**”. Ada beberapa mahasiswa yang memiliki kategori cukup, hal yang mempengaruhi adalah intensitas latihann yang rutin, dilihat dari tendangan mahasiswa yang tergolong kategori ini tidak terlalu tinggi akan tetapi mereka juga memiliki tendangan yang cukup baik. Kebanyakan mereka belum bisa memecahkan masalah dalam melakukan tes kecepatan tendangan sabit.



4. Kategori **“Kurang”** Hasil penelitian ada 5 dari 19 mahasiswa peserta atau sebesar (26,3%) yang memiliki kategori **“Kurang”**. Masih ada sebagian mahasiswa yang memiliki kategori kurang, hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecepatan tendangan sabit dalam permainan pencak silat dari STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018 masih perlu di tingkatkan. Mahasiswa yang memiliki kategori kurang kebanyakan masih terlihat dari saat mereka latihan/Praktek pada saat pengamatan, tunkai kaki yang mereka miliki kebanyakan ideal tetapi juga ada yang memiliki postur gemuk.
5. Kategori **”Sangat kurang”** Hasil dari penelitian menunjukkan 0 atau (0,0%) masuk dalam kategori **“Kurang Sekali”**. Hal ini menunjukkan mahasiswa pura POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018, peserta belum mampu memahami kecepatan tendanga sabit dalam pencak silat dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori serta penelitian terdahulu bisa peneliti simpulkan survey kecepatan tendangan sabit dalam pencak silat pada mahasiswa program studi pendidikan olahraga angkatan 2018 Stkip kie raha kota ternate masuk dalam kategori **“Cukup”** ini disebabkan karena intensitas latihan yang kurang, serta kurang memahami pemaparan dosen atau pelatih saat memberikan materi atau praktek di lapangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di paparkan maka dapat di ambil kesimpulan bahwa tingkat kecepatan tendangan sabit pencak silat pada Mahasiswa Putra POR STKIP Kie Raha Kota Ternate Angkatan 2018, termasuk dalam kategori **“cukup”** dengan presentase nilai 52,6% (10 mahasiswa).

DAFTAR PUSTAKA

- Hariono, A. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, S. (1991). *Metodegi Researh*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustakabarupres.
- IPSI, (2007) *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Hasil MUNAS XII IPSI. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia *Skripsi*.
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat edisi II*. *Skripsi* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2004). *Intrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Ditjora
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada. Jakarta. *Skripsi*
- Lubis, J. (2006). *Pencak Silat*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persadar.
- Lubis, J. & Wardoyo (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers



Ciptaan disebarluaskan di bawah

[Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

- Lubis, J *Teori dan Pratik Pencak Silat*. IKIP Budi Utomo Malang: Amjad dan Silvia.
- Manangkali, A. O., & Adam, S. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota. *JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 17–28.
<https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor/article/view/314/244>
- Maryono, O. (1998). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mulyana, Deddy. (2013). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Naharsari, N. D. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Bekasi: Ganeca Extact.
- Nasution, F. H. (2017). *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Skripsi PPPPTK Penjas & bk*. Bogor.
- Sucipto (2001) *Teori dan Pratik Pencak Silat* IKIP Budi Utomo Malang: Amjad dan Silvia.
- Sepyanawati, N. L. (2017). *Kerampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT Raja Grafindo persada.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015) *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methos)*, Bandung: Alfabeta.
- Sudiana, I. K. (2017). *Ketrampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrfindo.
- Wardoyo, H. (2006). *Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada

