

**PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN KARET  
ELASTIS DAN KURSI TERHADAP KUALITAS TENDANGAN “T” PADA  
SISWA PSHT CABANG LAMPUNG BARAT  
DIDESA KARYA MAJU**

**Skripsi**

**Oleh**

**EGGI STIA PRATAMA**

1613051036



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN KARET ELASTIS DAN KURSI TERHADAP KUALITAS TENDANGAN “T” PADA SISWA PSHT CABANG LAMPUNG BARAT DIDESA KARYA MAJU**

**Oleh**

**EGGI STIA PRATAMA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pencak silat menggunakan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa pencak silat PSHT Cabang Lampung Barat, Desa Karya Maju. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif. Penelitian ini membahas pengaruh Latihan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan T siswa PSHT cabang Lampung Barat, jumlah sampe sebanyak 30 orang, sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa, (1) Latihan karet elastis dan kursi memiliki pengaruh yang signifikan. Latihan karet elastis dan kursi dapat meningkatkan hasil kualitas tendangan T. (2) tendangan “T” (tendangan samping) mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihan antara lain: jangkauan lebih panjang, jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa PSHT Cabang Lampung Barat.

**Kata Kunci:** Karet Elastis, Tendangan T, PSHT

## **ABSTRACT**

### ***THE INFLUENCE of PENCAK SILAT PRACTICE USING ELASTIC RUBBER AND CHAIR ON THE QUALITY of "T" KICK in PSHT STUDENTS in THE WEST LAMPUNG BRANCH in KARYA MAJU VILLAGE***

**By**

**EGGI STIA PRATAMA**

*This study aims to determine the effect of pencak silat training using elastic rubber and chairs on the quality of the "T" kick in PSHT pencak silat students of the West Lampung Branch, Karya Maju Village. The method used in this study is an experimental research method. The experimental method can be interpreted as a research method used to find the effect of certain treatments on others under controlled conditions. The experimental method is part of the quantitative method. This study discusses the effect of elastic rubber and chair exercises on the quality of T kicks of PSHT students in the West Lampung branch, the sample size is 30 people, so the results of the study show that, (1) elastic rubber and chairs exercises have a significant effect. Elastic rubber and chair exercises can improve the quality of the T kick. (2) The "T" kick (side kick) has several advantages and disadvantages. Some of the advantages include: longer reach, head distance from the opponent is farther, so it is safer. From the results of this study, it can be interpreted that there is an influence between elastic rubber and chairs on the quality of the "T" kick in PSHT students West Lampung Branch.*

**Keywords:** *Elastic Rubber, Kick T, PSHT*

**PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN KARET  
ELASTIS DAN KURSI TERHADAP KUALITAS TENDANGAN “T” PADA  
SISWA PSHT CABANG LAMPUNG BARAT  
DIDESA KARYA MAJU**

Oleh

*Eggi Stia Pratama*

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk mencapai gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT  
MENGUNAKAN KARET ELASTIS DAN  
KURSI TERHADAP KUALITAS  
TENDANGAN "T" PADA SISWA PSHT  
CABANG LAMPUNG BARAT  
DIDESA KARYA MAJU

Nama : Eggi Stia Pratama

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613051036

Program studi : S1-Pendidikan Jasmani


Jurusan : Ilmu Pendidikan


Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.  
NIP 19581210 198712 1 001

  
Lungit Wicaksono, M.Pd.  
NIP 19830308 201504 1 002

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.  
NIP 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**

Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: **19 Juni 2023**

## HALAMAN PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Eggi Stia Pratama  
NPM : 1613051036  
Program Studi : S1-Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Falkultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat Didesa Karya Maju” adalah benar hasil karya penulisan berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juni sampai Agustus 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila dikemudian hari ternyata karya tulis ini ada indikasi atau plagiat, saya bersedia dihukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandarlampung, Juni 2023  
Yang Membuat Pernyataan



Eggi Stia Pratama  
NPM 1613051036

## RIWAYAT HIDUP



Penulis Bernama lengkap Eggi Stia Pratama, lahir di Liwa, Kabupaten Lampung Barat, Provinsi Lampung pada, 19 November 1997. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis lahir dari pasangan Bapak Supriono dan Ibu Dwi Eryanti.

Penulis menempuh Pendidikan formal pertama kali di SD Negeri 2 Way Mengaku selesai pada tahun 2010, penulis kemudian melanjutkan Pendidikan di SMP Negeri 3 Liwa selesai pada tahun 2013, kemudian menyelesaikan Pendidikan lanjutan di SMA Negeri 1 Liwa selesai pada tahun 2016. Tahun 2016, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Pada tahun 2019, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata di Desa Kemu, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan, Lampung, dan sekaligus melakukan Praktek Pengalaman Lapangan di SMK Negeri 2 Banjit, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan, Lampung.



## **MOTTO**

**“Melangkah sejauh mungkin untuk merasakan betapa nikmatnya pulang”  
(Eggi Stia Pratama)**

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Kupersembahkan karya kecilku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang, juga dukungan penuh dan juga doa disetiap langkahku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbingku. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untukku meraih keberhasilan.

## SANWACANA

*Assalammualaikum.Wr. Wb*

Puji syukur saya hanturkan kehadiran ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat Di Desa Karya Maju”**. Sebagai syarat meraih gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. selaku Pembimbing Pertama, Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd, M.Pd. selaku Pembimbing Kedua dan Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. selaku Pembahas, yang telah memberikan bimbingan perbaikan, serta motivasi, pengarahan, serta kepercayaan kepada penulis, serta tidak lupa penulis mengucapkan terimakasih:

1. Bapak Prof. Dr. Ir Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd. Pembimbing I yang telah dengan sabar mengarahkan dan memberikan saran serta pembelajaran yang sangat berarti bagi peneliti guna penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd Pembimbng II yang yang telah membimbing dan memberikan saran dengan penuh kesabaran guna penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd. Dosen penguji yang telah memberikan motivasi dan saran saran yang membangun untuk penyelesaian skripsi ini.

8. Bapak Sugiono Adi Pranoto, S.Pd. Sebagai Ketua PSHT Cabang Lampung Barat, serta para pelatih dan pesilat di Lampung Barat yang sangat membantu saat saya melakukan penelitian.
9. Sahabat terbaik kosanku Gading, Hanifal, Andi, Dedi, Asep, Sadewa, Safei, dkk yang selalu menerima kekuranganku, kecerobohanku, mampu memberikan semangat dan juga selalu menjadi pendengar terbaik.
10. Terimakasih kepada Alvina Novaisyah Putri, wanita cantik dan istimewa setelah ibuku yang sudah rela mengorbankan waktu untuk selalu menemani, mendukung, dan membantuku dalam proses menyelesaikan skripsi. Skripsi ini kupersembahkan untukmu yang telah menjadikanku laki-laki beruntung karena telah dipertemukan denganmu oleh Tuhan. Sesungguhnya malaikat tak bersayap itu benar adanya.
11. Teman-teman seperjuanganku angkatan 2016 Terimakasih atas kebersamaan serta kekompakan yang telah terjalin. Serta teman-teman PPL/KKN Desa Kemu SMK N 1 Kemu, Terimakasih Atas semangat, dukungan persahabatan kebersamaan dan sapa hangat kalian selama ini.
12. Semua pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna, Aamiin.

*Wassalammualaikum, Wr. Wb.*

Bandar Lampung, Juni 2023

Penulis



Eggi Stia Pratama  
NPM. 1613051036

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
G. Ruang Lingkup Penelitian .....	5
H. Penjelasan Istilah .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Pendidikan Olahraga.....	7
B. Tujuan Pendidikan Olahraga .....	8
C. Hakikat Olahraga.....	8
D. Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi.....	10
E. Belajar Motorik .....	11
1. Tahap Kognitif .....	12
2. Tahap Asosiatif .....	12
3. Tahap Otomatis .....	12
F. Klasifikasi Keterampilan Gerak .....	12
1. Manfaat dan Relevansi .....	12
2. Deskripsi/Cangkupan Materi .....	13
3. Kompetensi Dasar .....	13
4. Indikator .....	14
G. Penyajian Materi.....	14
1. Pengertian belajar gerak .....	14

2. Ranah Gerak .....	14
H. Pencak Silat .....	15
1. Aspek Mental Spiritual .....	16
2. Aspek Seni Budaya .....	17
3. Aspek Beladiri.....	17
4. Aspek Olahraga.....	19
5. Aspek Pembelajaran.....	20
I.Tendangan Pencak Silat.....	22
1. Tendangan Depan/Lurus .....	22
2. Tendangan T.....	23
3. Tendangan Belakang.....	24
4. Tendangan Gajul .....	24
5. Tendangan Jejang.....	25
6. Tendangan Sabit.....	26
J. Media Karet Elastis dan Kursi.....	27
1. Karet Elastis.....	27
2. Kursi .....	27
K. Penelitian yang Relevan .....	28
L. Kerangka Pikir.....	30
M. Hipotesis .....	32
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Metode Penelitian .....	33
B. Jenis penelitian .....	33
C. Desain Penelitian .....	34
D. Papulasi dan Sampel .....	35
1. Populasi Penelitian .....	35
2. Sampel Penelitian .....	36
E. Tempat dan Waku Penelitian.....	36
1. Tempat Penelitian.....	36
2. Waktu Penelitian .....	36
F. Variabel Penelitian .....	36
G. Rencana Penelitian .....	37

H. Definisi Operasional Variabel .....	37
I. Prosedur Penelitian .....	38
1. Tes Awal ( <i>Pre Tes</i> ) .....	38
2. Pemberian Perlakuan.....	38
3. Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	39
J. Instrumen Penelitian .....	40
K. Validitas Instrumen .....	45
L. Reabilitas Instrumen .....	46
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Penelitian.....	61
B. Uji Hipotesis .....	63
C. Pembahasan .....	64
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Kesimpulan .....	66
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah Poulasi Perguruan Pencak Silat PSHT Cabang Lampung Barat	35
2. Rekapitulasi hasil analisis validitas .....	45
3. Interpretasi Hasil Reliabelitas .....	46
4. Hasil Reabilitas Pada Kemampuan Tendangan T.....	46
5. Hasil Uji Normalitas .....	47
6. Hasil Uji Homogenitas.....	49
7. Format Lembar Penilaian Latihan Tendangan T .....	50
8. Skenario Program Latihan Karet Elastis Dan Kursi .....	52
9. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kualitas Tendangan T .....	61
10. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kualitas Tendangan T.....	61
11. Uji Normalitas.....	63
12. Uji Homogenitas .....	63
13. Hasil Tes Kemampuan Tendangan Sabit.....	64



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Konsep Olahraga.....	9
2. Piramida Pembinaan Adaptasi .....	11
3. Klasifikasi Gerak .....	15
4. Delapan Arah Mata Angin .....	21
5. Tendangan Depan .....	23
6. Tendangan T .....	24
7. Tendangan Belakang.....	24
8. Tendangan Gajul .....	25
9. Tendangan Jejang.....	25
10. Tendangan Sabit.....	26
11. Karet Elastis .....	27
12. Kursi.....	28
13. Design Penelitian .....	34
14. Matras .....	40
15. Alat Tulis .....	41
16. Contoh Formulis Tes.....	42
17. Peluit .....	43
18. Kursi.....	43
19. Karet Elastis .....	44
20. <i>Stopwatch</i> .....	44
21. Diagram Batang Hasil Pengukuran Tes Awal Kualitas Tendangan ....	62
22. Diagram Batang Hasil Pengukuran Tes Akhir Power Tungkai .....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	70
2. Surat Balasan Penelitian .....	71
3. Data Hasil Penelitian.....	72
4. Uji Normalitas.....	73
5. Uji Pengaruh .....	74
6. Foto Penelitian .....	76
7. Belangko Bimbingan .....	83

## I. PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive yang melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerakan beladiri hal ini terdapat pada. UU Nomor 3 Tahun 2005. Tentang system Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Sistem keolahragaan Nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait seara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, Pendidikan, pelatihan, pengolahan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional Menurut Sutrisno (2014: 83) “pencak silat dapat diartikan sebagai gerak-bela serang yang teratur menurut system, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan”.

IPSI (1999: 1) “pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia”. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya.

Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang

kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah. Johansyah Lubis (2004:1). Dalam penelitian ini alat yang digunakan salah satunya adalah karet elastis dan kursi. Karet elastis adalah alat untuk melatih kecepatan dan kekuatan tendangan, sedangkan kursi untuk mengukur tingginya tendangan. Ada beberapa teknik tendangan dalam Pencak Silat yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan gajul, tendangan jejang, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan samping, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Dalam hal ini, peneliti akan menggunakan tendangan “T” dikarenakan dalam proses penelitian pendahuluan peneliti menemukan permasalahan pada siswa PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068, bahwa tendangan masih kurang maksimal dilakukan. Tendangan “T” merupakan Teknik istimewa, karena sifatnya yang menusuk serta posisi tubuh menyamping, maka daya benturnya menjadi sangat kuat dan juga sulit ditangkap lawan (Kotot, 2003:76). Serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasanya lurus ke depan dan perkenaannya pada tumit, telapak kaki, dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Lubis, 2004:28).

Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah organisasi yang diinisiasi oleh Ki. Hadjar Hardjo Oetomo pada Tahun 1922, kemudian disepakati namanya menjadi Persaudaraan Setia Hati Terate pada kongres pertamanya di Madiun pada tahun 1948. PSHT merupakan organisasi pencak silat yang tergabung. Salah satu yang turut mendirikan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) pada tanggal 18 Mei 1948. Saat ini PSHT diikuti sekitar 7 juta anggota, memiliki cabang di 236 kabupaten/kota di Indonesia, 10 komisariat luar negeri di Malaysia, Belanda, Rusia (Moskwa), Timor Leste, Hongkong, Korea Selatan, Jepang, Belgia, dan Prancis. Diantara semua kejuaraan yang diikuti serangan yang sering dipakai adalah teknik tendangan karena paling efektif mendapatkan nilai serta membuat musuh tidak berdaya.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti pada siswa di perguruan

pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), sebagian besar dari para siswa mengatakan bahwa pada saat mereka melakukan tendangan, tendangan mereka sering tidak mengenai sasaran, hal ini juga dapat dipengaruhi otot tungkai yang dimiliki siswa. Tendangan yang sering mereka gunakan adalah tendangan “T” sebagai serangan maupun bela serang, alasannya karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point atau nilai pada saat bertanding. Salah satu atlet yang sering memakai tendangan “T” adalah Wewey Wita pada kejuaraan SEA Games.

Penelitian mengenai pengaruh latihan pencak silat pernah dilakukan oleh Faizatun Musfiroh dengan judul “Pengaruh latihan interval dan peregangan statis terhadap kemampuan menendang bola bagi siswa putra SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan interval dan peregangan statis terhadap kemampuan menendang bola bagi siswa.

Dengan demikian, peneliti berkesimpulan bahwa kualitas tendangan “T” siswa di perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate sudah mulai menurun. Oleh karena itu, penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap keterampilan tendangan “T”. Dari beberapa hal diatas, peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa Pencak Silat PSHT Cabang Lampung Barat, Desa Karya Maju.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka identifikasi masalah ialah:

1. Kurang maksimalnya siswa melakukan tendangan “T” pada saat latihan maupun pada saat pertandingan pencak silat.
2. Pada umumnya para siswa di Perguruan PSHT belum memiliki tendangan yang cukup kuat, sedangkan kemampuan fisik tidak selalu mempengaruhi waktu tendangan “T”.

## **C. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini pokok permasalahan terfokus pada sebagian factor

terkait dengan kemampuan tendangan “T”, oleh karena itu ruang lingkup permasalahan perlu diberikan batasan-batasan agar tidak terlalu luas maka dibatasi pada:

- a. Kontribusi latihan koordinasi mata-kaki dan latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan “T” dalam pencak silat.
- b. *Sample* yang diteliti adalah siswa pencak silat PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068 Di Desa Karya Maju.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh latihan pencak silat menggunakan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa pencak silat PSHT Cabang Lampung Barat, Desa Karya Maju.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan pencak silat menggunakan karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan “T” pada siswa pencak silat PSHT Cabang Lampung Barat, Desa Karya Maju.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang terkait:

##### 1. Bagi Pelatih

Memberikan pengetahuan dan wawasan bagi pelatih terkait dengan latihan karet elastis dan kursi.

##### 2. Bagi Guru Olahraga

Sebagai bahan pemikiran pendidik Penjaskes sebagai usaha penyempurnaan kemampuan tendangan “T” dalam pertandingan pencak silat.

##### 3. Bagi Club atau Sekolah

Sebagai masukan dalam rangka mengefektifkan pembinaan serta pengembangan, agar dapat lebih profesional dalam melaksanakan proses latihan sehingga mutu latihan dapat ditingkatkan

4. Bagi Organisasi Ikatan Pencak Silat Seluruh Indonesia (IPSI)  
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian latihan karet elastis dan kursi terhadap meredanya tendangan “T” siswa.

### **G. Ruang Lingkup Penelitian**

1. Tempat Penelitian  
Penelitian ini dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068 Desa Karya Maju
2. Objek Penelitian  
Objek penelitian ini adalah tentang Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan “T” Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068 Di Desa Karya Maju
3. Subjek Penelitian  
Pengaruh latihan pencak silat menggunakan karet elastis dan kursi terhadap kekuatan tendangan “T” pada siswa PSHT Cabang Lampung Barat NIC.063 Di Desa Karya Maju.

### **H. Penjelasan Judul**

1. Kata pengaruh yakni “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang atau benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan dan perbuatan seseorang” Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi kedua (2001:849).
2. Peregangan statis adalah gerakan peregangan pada otot-otot yang dilakukan perlahan-lahan hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri atau rasa tidak nyaman pada otot tersebut. Untuk selanjutnya posisi pada rasa tidak nyaman tersebut dipertahankan untuk beberapa saat” Menurut Walker (2011 :170).

3. Bahwa tendangan “T” adalah serangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya pada tumit, telapak kaki dan sisi luar telapak kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping” Menurut Johansya Lubis (2004:28).



## II. TINJAUAN PUSTAKA

### A. Pendidikan Olahraga

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/ pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila. Makna olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Jika menurut Dewan Eropa, merumuskan olahraga sebagai “aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang”. Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia “Sport for All” dan di Indonesia tahun 1983, “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” Rusli dan Sumardianto (2000: 6).

Banyak sekali manfaat olahraga bagi kesehatan kita. Hanya dengan meluangkan 5 % waktu yang kita miliki setiap hari untuk olahraga dapat membuat mental menjadi lebih sehat, mengurangi stress, pikiran menjadi jernih, dan memicu timbulnya perasaan bahagia.

Pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan adalah peningkatan kualitas dan kuantitas pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaedah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk peningkatan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru bagi kegiatan keolahragaan. Jadi pendidikan olahraga adalah pendidikan yang

dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan untuk mengembangkan, dan membina potensi- potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia yang sportif, jujur, dan sehat.

## **B. Tujuan Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga bertujuan untuk melahirkan sosok warga yang sportif, jujur, sehat. Bukan untuk melahirkan sosok warga yang bringas, sadis, brutal. Juga bukan untuk menciptakan sarana bisnis bagi spekulasi, perjudi. Para pelatih asing hanya sebatas untuk melatih, membina pelatih nasional. Dalam olahraga sepakbola misalnya dipercayai bila ke dalam tim kesebelasannya dipasangkan satu dua pemain sepakbola asing, maka tim kesebelasannya itu akan memiliki kualitas (harga tawar) bermain yang tinggi. Pemakaian pemain. asing di dalam persepakbolaan ini, merupakan penyimpangan dari tujuan pendidikan olahraga.

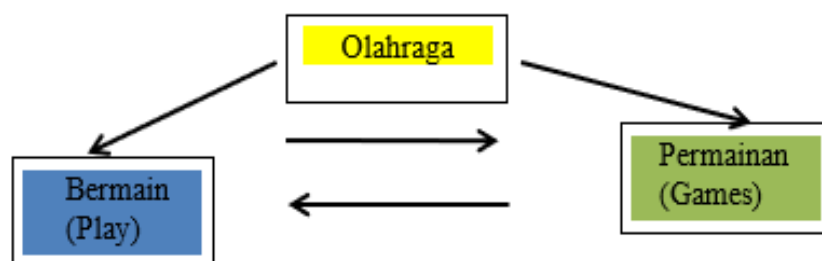
Jadi tujuan pendidikan olahraga untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Dan untuk melahirkan sosok warga yang sportif, jujur, sehat. Bukan sosok warga yang bringas, sadis, dan brutal.

## **C. Hakikat Olahraga**

Mengutip kembali ungkapan bapak olympiade modern baron *piere de coubertin*, bahwa tujuan akhir pendidikan jasmani dan olahraga terletak dalam peranannya sebagai wadah unik untuk penyempurnaan watak. Dan sebagai wahana untuk memiliki dan membentuk kepribadian yang kuat, watak yang baik dan sifat mulia. Hanya orang-orang yang memiliki kebajikan moral seperti inilah yang akan menjadi warga masyarakat yang berguna Lutan (2005:18). Landasan falsafah inilah ini mendudukan pendidikan jasmani dan olahraga tidak hanya untuk mencapai tujuan yang dangkal saja, tetapi disinilah tempatnya untuk membentuk kepribadian dan watak yang baik.

Olahraga merupakan milik semua manusia (*human being*) olahraga penting bagi laki-laki dan juga perempuan karena olahraga memberi peluang untuk belajar, mengalami keberhasilan, peluang untuk bekerja sama, dan saat-saat menunjukkan keunggulan. Dimaknai pula bahwa olahraga dapat menciptakan kebersamaan, toleransi, disamping juga dapat menampilkan aktualisasi diri. Kegiatan olahraga selalu menunjukkan wujud nyata dari kehadiran fisik. Olahraga (*sport*) didefinisikan beragam definisi, dan tidak pernah usai, hal tersebut disebabkan oleh karakteristik olahraga itu sendiri yang semakin berkembang, semakin lama semakin berubah dan semakin kompleks baik dari jenis kegiatannya yang semakin beragam, juga penekanan motif yang ingin dicapai ataupun konteks lingkungan sosial budaya tempat pelaksanaannya. Keberagaman definisi olahraga ini tergantung dari sudut mana memandangnya. Seperti dalam Undang-undang nomor 3 tahun 2005 olahraga merupakan segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial.

WHO dengan istilah "*physical activity*" dalam segala pengertian segala bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap harinya, termasuk juga bekerja, rekreasi, latihan dan aktivitas olahraga. Namun bagi orang awam, istilah olahraga identik dengan bentuk kegiatan olahraga kompetitif, dan bisa juga olahraga rekreasi. Sementara pada pembina pendidikan jasmani, olahraga dipahami sebagai aktivitas jasmani yang mencakup kegiatan kompetisi formal, informal, rekreasi, bermain, dan juga latihan fisik. Esensi yang paling dalam dari olahraga adalah dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain (*play*) dan permainan (*games*).



Gambar 1. Konsep Olahraga  
(Sumber: Lutan (2005))

#### **D. Pembinaan Olahraga Menuju Prestasi**

Dalam kehidupan modern olahraga telah menjadi tuntutan dan kebutuhan hidup agar lebih sejahtera. Olahraga yang dilakukan dengan tepat dan benar akan menjadi faktor penting yang sangat mendukung untuk pengembangan potensi dini. Kesehatan, kebugaran jasmani dan sifat-sifat kepribadian yang unggul adalah faktor yang sangat menunjang untuk pengembangan potensi diri manusia, dan melalui pendidikan jasmani, rekreasi, dan olahraga yang tepat faktor-faktor tersebut dapat diperoleh. Melalui pembinaan olahraga yang sistematis, kualitas SDM dapat diarahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggungjawab, disiplin, sportivitas yang tinggi yang mengandung nilai transfer bagi bidang lainnya. Berdasarkan sifat-sifat itu, pada akhirnya dapat diperoleh peningkatan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan nasional dan ketahanan nasional secara menyeluruh. Oleh sebab itu, pembangunan olahraga perlu mendapat perhatian yang lebih proporsional melalui perencanaan dan pelaksanaan sistematis dalam pembangunan nasional.

Hakekat pembangunan olahraga nasional adalah upaya dan kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Penyelenggaraan pembangunan olahraga nasional utamanya didasarkan pada kesadaran serta tanggung jawab segenap warga negara akan hak dan kewajibannya dalam upaya untuk berpartisipasi guna peningkatan kualitas sumber daya manusia, melalui olahraga sebagai kebiasaan dan pola hidup, serta terbentuknya manusia dengan jasmani yang sehat, bugar, memiliki watak dan kepribadian, disiplin, sportivitas, dan dengan daya tahan yang tinggi akan dapat meningkatkan produktivitas, etos kerja dan prestasi. Pembangunan olahraga selama ini dilaksanakan lewat dua jalur. Jalur pertama adalah melalui jalur pendidikan, dan kedua adalah pembangunan olahraga lewat jalur masyarakat yang penyelenggaraannya selama ini di koordinasikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI). Pembangunan olahraga lewat jalur pendidikan atau sekolah dikenal dengan istilah pendidikan jasmani (*physical education*) ditempuh dengan cara memasukkan muatan pendidikan jasmani ke dalam satuan pelajaran pada setiap jalur dan jenjang pendidikan. Untuk meningkatkan

pembinaan kualitas atlet pencak silat menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah even atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya system piramida yang komponen komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi (Kamiso, 2001: 18).



Gambar 2. Piramida Pembinaan Adaptasi,  
(Sumber: Kamiso (2001))

### E. Belajar Motorik

Gerak merupakan hakikat manusia. Bergerak adalah salah satu aktifitas yang tidak akan luput dari kehidupan manusia dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari. Pengertian belajar gerak tidak terlepas dari pengertian belajar pada umumnya, tetapi dalam belajar gerak mengandung karakteristik tertentu. Karakteristik tersebut berhubungan dengan domain tujuan belajar yang menjadi sarasannya yaitu menyangkut penguasaan keterampilan dan gerak tubuh. Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, belajar gerak (motorik) merupakan perubahan perilaku motorik berupa keterampilan sebagai hasil dari latihan dan pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan permanen dalam perilaku terampil. Dalam menyempurnakan suatu keterampilan motorik dapat berlangsung dalam tiga tahapan. Menurut Fitts & Pasner dalam Lutan (2005: 305), tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut:

1. Tahap Kognitif

Takala seseorang baru mulai mempelajari suatu tugas, kata kanlah keterampilan motorik, maka terjadi pertanyaan baginya ialah bagaimana cara melakukan tugas itu. Dia membutuhkan informasi mengenai cara melaksanakan tugas gerak yang bersangkutan. Karena itu pelaksanaan tugas gerak itu diawali dengan penerimaan informasi dan pembentukan pengertian, termasuk bagaimana penerapan informasi atau pengetahuan yang diperoleh.

## 2. Tahap Asosiatif

Permulaan dari tahap ini ditandai oleh semakin efektif cara-cara siswa melaksanakan tugas gerak, dan mulai mampu menyesuaikan diri dengan keterampilan yang dilakukan. Akan nampak penampilan yang terkordinasi dengan perkembangan yang terjadi secara bertahap, dan lambat laun gerakan semakin konsisten.

## 3. Tahap otomatis

Setelah seseorang berlatih selama sehari-hari, berbulan-bulan atau bahkan bertahun-tahun, dia memasuki tahap otomatis. Dikatakan demikian karena pelaksanaan tugas gerak yang bersangkutan tak seberapa terganggu oleh kegiatan lainnya yang terjadi secara stimulan.

## **F. Klasifikasi Keterampilan Gerak**

### **1. Manfaat dan Relevansi**

Pengetahuan tentang hakikat belajar gerak dan keterampilan gerak merupakan Sebagian dari landasan ilmiah yang diperlukan guru olahraga dalam melaksanakan tugas profesionalitasnya di sekolah. Dalam era perkembangan olahraga yang demikian pesat dewasa ini, profesionalitas guru olahraga disekolah sangat diperlukan agar mampu menghasilkan anak didik yang berprestasi tinggi.

Anak mempelajari berbagai pola gerak yang berbeda sejak lahir, anak melewati tahap-tahap seperti mempelajari gerak dasar yang kemudian akan membantu terhadap keterampilan olahraga tertentu. Ketepatan dalam memberikan tugas yang diciptakan oleh guru Pendidikan jasmani dapat merupakan hal yang sangat penting dalam mempercepat kemajuan anak. Sedang bagi anak yang berkembang lambat harus diusahakan agar anak

secara penuh belajar gerak dasar sebelum gerak kompleks.

Anak terbatas kemampuannya untuk menerima informasi, membuat keputusan dengan cepat, dan mengevaluasi penampilannya. Karena anak kurang pengalaman dan tidak mengetahui hal-hal penting yang harus diketahui tentang keterampilan gerak, maka anak membutuhkan pertolongan. Dalam hal ini guru penjas sangat berperan dalam mengembangkan keterampilan anak tentang bagaimana memperoleh sebanyak-banyaknya pengalaman tentang belajar gerak dalam kegiatan olahraga disekolah.

Relevansi yang diharapkan dari membaca dan mempelajari Teknik ini adalah untuk dalam rangka meningkatkan kemampuan profesionalitas guru olahraga disekolah antara lain sangat ditentukan oleh penguasaannya terhadap pengetahuan ilmiah yang Sebagian adalah seperti materi yang disajikan dalam buku, serta kemampuannya untuk menerapkan dalam pelaksanaan tugasnya, atau dengan kata lain bahwa guru yang professional harus mampu menjelaskan apa yang dilakukan atau diprogramkan pada anak didik dan memberikan argumentasi tentang mengapa suatu Tindakan atau suatu program harus dilaksanakan serta untuk tujuan apa

## **2. Deskripsi/Cangkupan Materi**

Membekali mahasiswa calon guru pengetahuan dan wawasan mengenai belajar gerak khususnya tentang pengertian belajar gerak, ranah gerak, belajar gerak dalam Latihan olahraga, pengertian keterampilan gerak, klasifikasi keterampilan gerak, unsur kemampuan yang membentuk keterampilan gerak, proses belajara gerak dan kondisi belajar gerak yang berhubungan dengan teori-teori berupa konsep-konsep dan prinsip-prinsi yang ada didalam belajar gerak, dan azas-azas mengejar dan belajar gerka keolahragaan pada umumnya

## **3. Kompetensi Dasar**

Mahasiswa diharapkan memiliki kecakapan dalam menguasai konsep dalam belajara gerak dalam pembelajaran PJOK, terampil dalam melakukan dan membelajarkan dengan menerapkan dasar keilmuan, serta memiliki fungsi tanggung jawab personal dan sosial sebagai tauladan bagi

peserta didik dan masyarakat sesuai dengan kebijakan yang berlaku.

#### **4. Indikator**

Secara khusus, setelah membaca materi pada buku ini dan melakukan diskusi, Latihan dan simulasi mahasiswa dapat (1) mengidentifikasi konsep belajar gerak terperinci; (2) mengidentifikasi kategori gerak keterampilan (berdasarkan otot yang digunakan, pengaruh lingkungan dari mulai-akhir gerak) secara terperinci; (3) mengidentifikasi fase-fase belajar gerak secara terperinci; (4) membedakan gerak agal (*gross motor skill*) dan gerak halus (*fine motor skill*); dan (5) mencontohkan gerak diskret, serial dan kontinyu dalam kegiatan olahraga.

### **G. Penyajian Materi**

#### **1. Pengertian belajar gerak**

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam Gerakan tubuh didalam belajar gerak yang dipelajari adalah pola-pola gerak keterampilan tertentu misalnya gerak-gerak keterampilan olahraga. Didalam mempelajari Gerakan olahraga, anak berusaha untuk mengerti Gerakan yang dipelajari, kemudian apa yang dimengerti itu dikomandokan kepada otot-otot tubuh untuk mewujudkannya dalam Gerakan tubuh secara keseluruhan atau hanya Sebagian sesuai dengan pola Gerakan yang dipelajari.

Proses belajar gerak berbentuk kegiatan mengamati Gerakan dan kemudian mencoba menirukan berulang-ulang menerapkan pola-pola gerak tertentu pada situasi tertentu. Belajar gerak dalam kegiatan olahraga, karena anak harus memahami Gerakan untuk mampu melakukannya, maka selain unsur fisik disitu juga terlibat unsur fikir. Unsur motivasi dan perasaan juga terlibat dalam belajar gerak, karena motivasi dan perasaan merupakan unsur psikis yang merupakan daya penggerak dalam berperilaku.

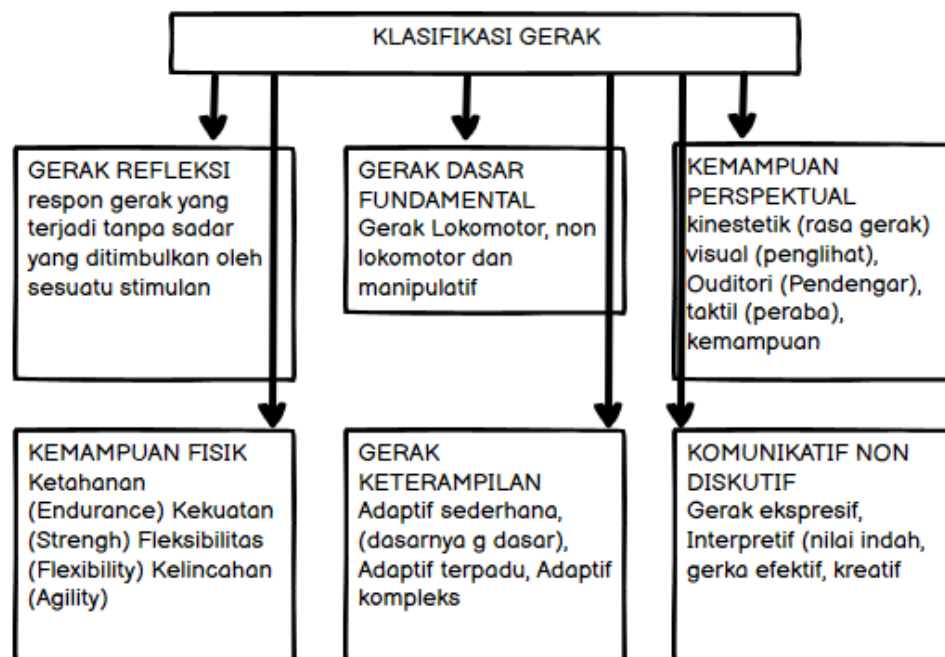
#### **2. Ranah Gerak**

Kata “ranah” adalah terjemahan dari kata ‘domain” yang bisa diartikan bagian atau unsur. Gerak tubuh merupakan salah satu kemampuan manusia untuk melaksanakan hidupnya. Gerak tubuh manusia bisa diklasifikasikan menjadi beberapa macam Anita J. Harrow (1972) dalam Tarigan Herman



(2019) membedakan gerakan tubuh manusia menjadi 6 klasifikasi, yaitu:

- (1) Gerak Refleksi
- (2) Gerak dasar fundamental
- (3) Kemampuan perseptual
- (4) Kemampuan fisik
- (5) Gerak keterampilan
- (6) Komunikasi non diskusif



Gambar 3. Klasifikasi Gerak

(Sumber: Anita J Harrow (1972) dalam Tarigan Herman (2019))

## H. Pencak Silat

Menurut Sutrisno (2014: 83) “pencak silat dapat diartikan sebagai gerak bela serang yang teratur menurut sistem, waktu, tempat, dan iklim dengan selalu menjaga kehormatan masing-masing secara ksatria, tidak mau melukai perasaan”. IPSI (1999: 1) “pencak silat merupakan ilmu beladiri warisan budaya nenek moyang bangsa Indonesia”. Untuk mempertahankan kehidupannya, manusia selalu membela diri dari ancaman alam, binatang, maupun sesamanya yang dianggap mengancam integritasnya.

Cara membela diri dari suatu daerah, berbeda dengan daerah lainnya. Untuk daerah pegunungan, pada umumnya ditandai dengan sikap kuda-kuda yang kokoh dan gerak lengan yang lincah, sedangkan untuk daerah-daerah datar ditandai dengan sikap kuda-kuda yang ringan dan olah gerak kaki yang lincah.

Perbedaan tersebut disebabkan karena kondisi daerah dan bentuk ancamannya, termasuk jenis senjata yang digunakannya. Jurus-jurus yang digunakan untuk membela diri banyak diilhami dari olah gerak binatang-binatang seperti macan, monyet, ular, bangau dan lain-lainnya. Perkembangan pencak silat sejalan dengan peradaban manusia dengan dicirikan pada situasi dan kondisi manusia itu berada. Perbedaan tempat tinggal, adat istiadat, dan pola hidup memberikan warna dalam cara membela diri mereka. Perbedaan cara membela diri inilah yang menyebabkan lahirnya aliran-aliran dalam pencak silat.

Johansyah Lubis (2004:1) “Pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan survive yang melawan binatang buas, pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak beladiri”. Gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali yang mempunyai lima aspek sebagai satu kesatuan, yaitu:

#### 1. Aspek Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu. Seringkali harus melewati tahapan semedi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.

Pencak silat diajarkan dengan tujuan mewujudkan cita-cita kemanusiaan dan kemasyarakatan yang luhur sesuai dengan nilai-nilai agama, pribadi (individu), sosial, dalam arti yang khusus pencak silat mental spiritual lebih berat menitik beratkan pada pembentukan sikap dan watak kepribadian seorang pesilat. Menurut O'ong Maryono (2000: 255) “pengajaran kerohanian atau mental spiritual yang ada dalam pencak silat

merupakan suatu tradisi yang barakar kuat di kalangan perguruan”. Pesilat dituntut memiliki sikap yang sesuai dengan filsafah budi pekerti luhur dan tidak menyalahi aturan yang telah diterapkan. Bagi pesilat yang telah lanjut belajar pencak silat, ajaran mental spiritual ini diberikan kepada mereka untuk mewujudkan keselarasan dan keseimbangan alam sekitar.

Aspek mental spiritual yang dikembangkan melalui pencak silat di jelaskan oleh Saleh (1991: 17) sebagai berikut:

- 1) Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur.
- 2) Tenggang rasa, percaya diri dan disiplin
- 3) Mencintai bangsa dan tanah air
- 4) Rasa persaudaraan, pengendalian diri, dan tanggung jawab sosial.
- 5) Solidaritas sosial, mengejar kemauan serta membela kejujuran, keberanian dan keadilan.

## 2. Aspek Seni Budaya.

Pencak silat seni adalah cabang pencak silat yang keseluruhan teknik dan jurusnya merupakan rangkaian dari teknik dan jurus pencak silat yang mengandung nilai-nilai estetika, penggunaanya bertujuan untuk menampilkan (mengekspresikan) keindahan pencak silat. Bila ditinjau dari sumber asal teknik dan jurusnya dapat dikatakan sebagai pencak silat beladiri yang indah. Menurut Maryono (2000: 9) “pencak silat seni adalah perwujudan pencak silat yang berupa tatanan gerak membela dan menyerang berdasarkan kaidah pencak silat yang mengandung nilai budi pekerti luhur”. Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah Pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.

## 3. Aspek Beladiri

Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat, cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat. Pencak silat beladiri berisikan pengetahuan sistem gerak berpola untuk

mengamankan diri yang terkendali beserta praktek pelaksanaannya. Pencak silat sebagai beladiri adalah kemahiran teknis yang efektif untuk melakukan pembelaandiri terhadap berbagai ancaman fisik yang datang dari manapun. Beladiri tersebut meliputi kesiapan mental dan fisik yang terlatih dan terbina. Rangkaian teknik-teknik sikap dan teknik-teknik gerak tertentu untuk mencapai suatu tujuan dalam rangkaian beladiri sebagai satu paket baik tanpa ataupun dengan senjata disebut jurus. Sukowinadi (2000:18) menjelaskan bahwa “jurus adalah teknik pencak silat sebagai satu susunan atau paket yang penggunaannya dijuruskan atau diarahkan pada bagian tubuh yang rentan dan rawan”.

Kemahiran pencak silat beladiri meliputi dan mewadahi empat bagian sebagai satu kesatuan yakni:

1. Sikap pasang, pasang berarti siap tempur yang optimal baik fisik maupun mental. Sikap pasang berarti teknik berposisi siap tempur optimal dan menghadapi lawan yang dilaksanakan secara teknis dan efektif. Sikap pasang pada pelaksanaannya merupakan kombinasi dan koordinasi kreatif dari kuda-kuda, sikap tubuh dan tangan.
2. Gerak langkah, gerak langkah adalah teknik berpindah atau mengubah posisi disertai dengan kewaspadaan mental dan indera secara optimal untuk mendapatkan posisi yang menguntungkan dalam rangka mendekati atau menjauhi lawan.
3. Serangan, serangan dalam pencak silat merupakan bagian integral dari belaun atau pertahanan. Serangan dapat disebut juga sebagai belaun atau pertahanan aktif. Serangan dalam pencak silat adalah teknik-teknik untuk merekrut inisiatif lawan atau membuat lawan tidak dapat melakukan serangan atau belaun dan semuanya itu dilaksanakan secara taktis.
4. Belaun atau pertahanan merupakan teknik untuk menggagalkan serangan lawan yang dilaksanakan secara taktis. Menurut PB IPSI yang dikutip oleh R. Katot Slamet Hariyadi, Belaun didefinisikan sebagai “suatu upaya menggagalkan serangan lawan dengan tangkisan maupun hindaran”. Dengan demikian belaun terdiri dari tangkisan dan

hindaran, masing-masing teknik tersebut memiliki beragam variasi teknik.

Proses pencak silat beladiri adalah pelaksanaan teknik-teknik pencak silat beladiri secara taktis, kreatif, terorganisasi, terkoordinasi, terkombinasi, terarah, efektif, efisien dan produktif. Teknik beladiri tersebut dapat secara langsung maupun susunan dan kemas jurus, baik jurus serangan maupun serangan bela. Setiap jurus meliputi sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela sebagai satu kesatuan.

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar yang mengatur tata cara atau tata krama pelaksanaan pencak silat maupun jurus-jurusnya dalam komposisi sikap pasang, gerak langkah, serangan dan bela sebagai satu kesatuan. Norma pencak silat tersebut bercorak budaya Nasional Indonesia dijiwai dan di motivasi keluhuran budi pekerti.

#### 4. Aspek Olahraga

Menurut Kurniadi (2010: 12) “pencak silat merupakan seni gerak tubuh yang mengandalkan kesehatan dan kebugaran atau kekuatan”. Dengan berbagai gerak dan jurus, pencak silat banyak mengandung unsur olahraga. Pencak silat olahraga ini lebih menekankan pendidikan pada aspek olahraga pencak silat dengan tujuan untuk membentuk kemampuan mempraktekan teknik-teknik yang bernilai olahraga bagi kepentingan memelihara kesegaran jasmani atau pencapaian prestasi melalui pertandingan pencak silat, yang ditekankan pada pembinaan jasmani terutama sikap, gerak dan mental untuk menanamkan rasa percaya diri.

Sebagai olahraga pencak silat membuat tubuh menjadi sehat, otot menjadi kuat, lincah dan trampil. Berdasarkan pada perkembangannya, perguruan- perguruan yang khusus membina dan mengajarkan pencak silat yang sudah berkembang ditengah-tengah masyarakat. Dalam pengembangannya pencak silat banyak digunakan dalam gerakan senam kesegaran jasmani. Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh.

Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk- bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

#### 5. Aspek Pembelajaran

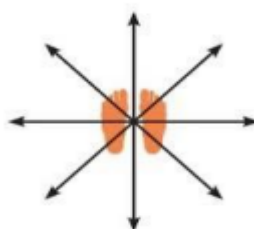
Dalam mencapai aspek ke empat yang sudah dipaparkan diatas, aspek pencak silat sebagai materi pembelajaran dapat dijadikan sebagai acuan pencapaian pembelajaran apabila semua aspek tersebut digabungkan, baik di lingkungan sekolah formal maupun nonformal.

Pencak silat berkembang melalui lembaga formal karena pencak silat selain merupakan bahan ajar yang harus dipelajari, pencak silat juga merupakan salah satu ilmu yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dunia kesenian di Indonesia khususnya dalam hal seni bela diri. Pencak silat juga menunjukkan bahwa manusia selain memiliki kekuatan, juga banyak memiliki kelemahan. Oleh karena itu manusia tidak boleh sombong dan takabur. Sebagai makhluk yang lemah, manusia harus tunduk dan taat kepada perintah Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Deni Kurniadi (2010:12) “keselamatan bukan hanya mengandalkan kekuatan, melainkan dari perilaku yang jujur dan taat kepada peraturan, serta berperilaku dengan menggunakan adab dan sopan santun”. Dengan demikian, pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisah-pisahkan.

Dijelaskan oleh R. Kotot Slamet Hariyadi (2003) “pencak silat adalah sarana beladiri yang didalamnya terdapat gerakan-gerakan atau jurus-jurus untuk menjaga diri. Pencak silat ialah seni beladiri Asia yang berakar dari budaya melayu. Pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa”.

Pencak silat sebagai suatu kesatuan yang melambangkan unsur seni, Sebagai aspek mental-spiritual, pencak silat lebih banyak menitikberatkan

pada pembentukan sikap dan watak kepribadian pesilat yang sesuai dengan falsafah budi pekerti luhur. Dalam pencak silat juga memiliki Arah dan langkah daam pencak silat dikenal dengan delapan penjuru mata angin, yang dimulai dari titik pusat. Langkah pertama dimulai dari belakang dan selanjutnya berdasarkan jarum jam. Langkah-langkah tersebut yaitu; Belakang (D2), Serong kiri belakang (C3), Samping kiri (B1), Serong kiri depan (C1), Depan (D1), Serong kanan depan (C2), Samping kanan (B2), dan Serong kanan belakang (C4).



Gambar 4. Delapan Arah Mata Angin.  
(Sumber: R. Kotot Slamet Hariyadi (2003))

Fungsi dan tujuan pencak silat menurut Nur Dyah Naharsari (2008:9) “Pada aspek beladiri, pencak silat mempunyai unsur seni dan beladiri yang di dalamnya terdapat unsur pengembangan keterampilan, sikap, kepribadian, dan rasa kebangsaan bertujuan untuk membentuk manusia seutuhnya”. Pada aspek olahraga, aspek fisik sangat penting, gerakan-gerakan pencak silat melibatkan otot-otot tubuh. Pada aspek kerohanian, pencak silat mengajarkan pengenalan diri pribadi sebagai insan atau makhluk hidup yang percaya adanya kekuasaan Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat juga membangun dan mengembangkan karakter seseorang. Pada aspek seni, pencak silat dimainkan dengan diiringi musik yang khas dan gerak serta irama yang khusus. Pencak silat sebagai seni juga mempunyai wirama, wiraga, dan wirasa. Pada aspek pendidikan, pencak silat juga membimbing dan mengembangkan pengetahuan, sikap, keterampilan, dan peningkatan fungsi organ tubuh.

Setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar sebagai penunjang menuju pencapaian keterampilan yang sempurna. Demikian halnya juga pencak silat memiliki teknik dasar yang khas. “Adapun

teknik dasar dalam pencak silat di kelompokkan ke dalam 4 (empat) kategori yaitu: sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik pembelaan” (Muhajir, 2007 : 46-47). Khusus yang menyangkut teknik dasar serangan terbagi dalam dua bentuk yaitu serangan tangan dan serangan kaki. ”Serangan kaki atau tendangan dalam pencak silat cukup bervariasi. Pada dasarnya, tendangan dalam pencak silat berjumlah 14 (empat belas) jenis” (Lubis, 2004: 25-30). ”tetapi hanya 6 (enam) jenis tendangan yang seringkali dipergunakan dalam pertandingan”.

Mukholid (2007: 23-240) dan ”mengemukakan keenam jenis tendangan tersebut, yakni: (1) tendangan depan/lurus, (2) tendangan samping/tendangan T, (3) tendangan sabit, (4) tendangan belakang, (5) tendangan gajul, dan (6) tendangan jejag”.

## **I. Tendangan Pencak Silat**

Muhajir (2007: 185) “terdapat 4 macam jenis tendangan (depan, samping, belakang, dan busur) ”Tendangan yang diperbolehkan dalam kategori tanding ada beberapa macam, diantaranya:

### **1. Tendangan Depan/ Lurus**

Menggunakan sebelah kaki dan tungkai, dengan perkenaan pangkal jari- jari kaki bagian dalam. Pelaksanaan tendangan ini adalah dengan cara mengangkat lutut terlebih dahulu ke arah depan kemudian meluruskan bagian tungkai kaki. Tendangan jenis ini sangat cocok digunakan untuk pertarungan jarak jauh, dan bagi pesilat yang memiliki tungkai yang panjang sangat efektif digunakan karena jangkauannya pasti lebih panjang. Kelemahan dari tendangan ini adalah jika gerak balikan tidak cepat maka sangat mudah tendangan tersebut untuk ditangkap. Teknik-teknik tendangan urus adalah sebagai berikut:

- a. Berdiri kuda-kuda silang.
- b. Gerakan salah satu kaki menendang ke arah depan dengan kedua tangan silang di depan dada.
- c. Dengan gerakan melangkah, tendangan dilanjutkan dengan berganti kaki.





Gambar 5. Tendangan Depan  
(Sumber: Johansyah Lubis (2004:27))

## 2. Tendangan T

Tendangan samping adalah sebutan lain untuk macam tendangan dengan nama gerakan tendangan ke arah samping. Terdapat berbagai macam variasi tendangan samping ini. Semuka varian diatas, khususnya untuk permainan atas, awalan boleh berbeda tetapi bentuk akhirnya sama yaitu seperti huruf "T". Pada dasarnya tendangan samping memakai tumit sebagai alat serang atau menggunakan sisi luar telapak kaki atau ada yang menyebut sebagai pisau kaki. Tendangan Samping mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan. Beberapa kelebihan antara lain :Jangkauan lebih panjang.Jarak kepala dengan lawan lebih jauh, maka lebih aman.Eksplorasi tenaga bisa maksimum.

Adapun kelemahannya :

- a) Sulit digunakan untuk pertarungan jarak pendek.
- b) Lebih mudah dijatuhkan baik dengan permainan bawah maupun dengan tangkapan. Semakin rendah sikap badan semakin mudah dijatuhkan dengan tangkapan.
- c) Kurang menghadap lawan sehingga bisa kehilangan pandang



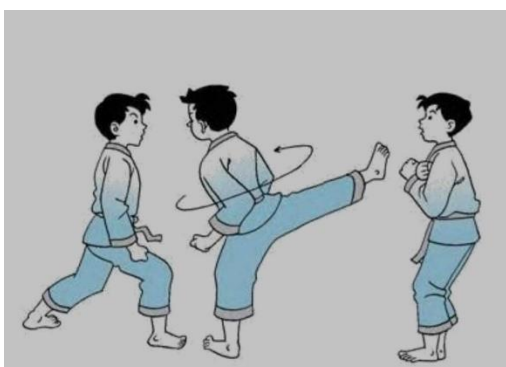
Gambar 6. Tendangan T (samping)  
(Sumber: Johansyah Lubis (2004:29))

### 3. Tendangan Belakang

Tendangan belakang merupakan tendangan ke arah belakang atau dengan membelakangi musuh, tendangan ini jarang digunakan karena pelaksanaannya cukup sulit yaitu membelakangi lawan atau dengan tak melihat lawan sehingga perkenaannya tak bisa maksimal.

Teknik-teknik tendangan belakang, di antaranya:

- a. berdiri kuda-kuda silang.
- b. gunakan menendang ke depan dengan memutar tubuh dan membelakangi lawan.

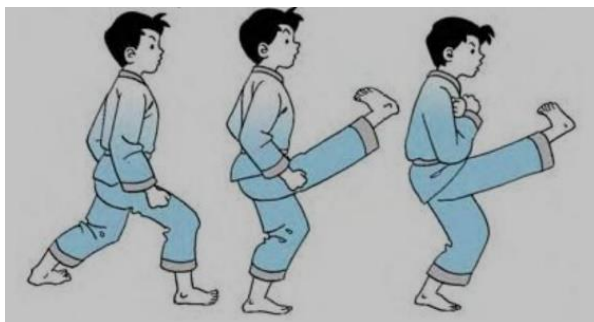


Gambar 7. Tendangan Belakang  
(Sumber: Chandra dan Sanoesi (2010:85))

### 4. Tendangan Gajul

Tendangan gajul perkenaannya pada tumit sedang lintasannya adalah dari arah bawah ke atas. Teknik-teknik tendangan gajul, di antaranya:

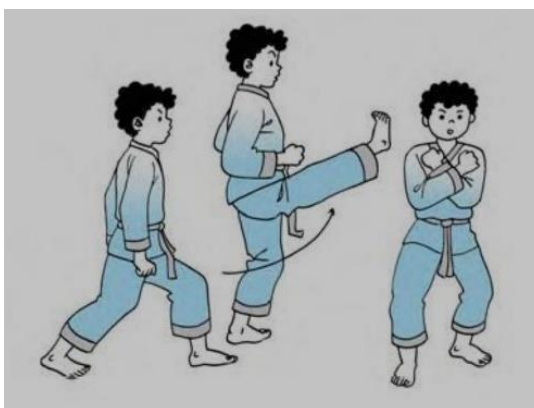
- a) berdiri kuda-kuda silang.
- b) gerakan salah satu kaki menendang ke depan dengan menggunakan tumit.
- c) kedua tangan silang di depan dada.



Gambar 8. Tendangan Gajul  
(Sumber: Chandra dan Sanoesi (2010:85))

## 5. Tendangan Jejang

Tendangan jejang adalah tendangan yang dilaksanakan dengan posisi tubuh tegak dan lintasan lurus kedepan, perkenaannya adalah tumit. Selintas tendangan ini mirip dengan tendangan lurus, namun terdapat perbedaan prinsipil dalam pelaksanaannya. Jika tendangan lurus dengan melecutkan tungkai ke depan (seperti gerakan menusuk), sedangkan tendangan jejang dilakukan dengan terlebih dahulu mengangkat lutut setinggi mungkin dan kemudian mendorong tungkai kedepan sasaran.

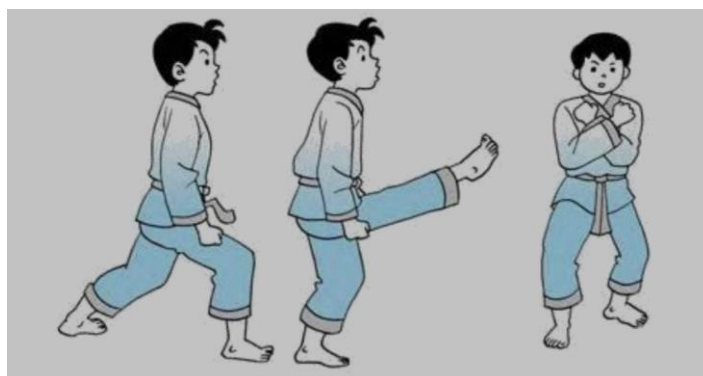


Gambar 9. Tendangan Jejang  
(Sumber: Chandra dan Sanoesi (2010:85))

## 6. Tendangan Sabit

Salah satu bentuk serangan kaki adalah tendangan sabit. Tendangan sabit merupakan salah satu bentuk serangan tungkai/kaki. Tendangan merupakan teknik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen penyerang. Terkait tendangan sabit. Menurut Mukholid, (2007: 23). "Didefinisikan sebagai tendangan yang dilakukan dengan posisi tubuh miring ke kiri maupun ke kanan dan lintasannya dari samping kemudian melengkung ke arah depan seperti sabit, sedangkan sebagian perkenaannya adalah pada punggung kaki". "Bahwa tendangan sabit adalah tendangan/hentakan kaki tendang ke serong depan dengan arah sasaran ditunjukkan kesisi tubuh atau pinggang lawan atau sisi kepala atau leher lawan. Perkenaannya adalah punggung kaki atau pada ujung kaki tendang".

Tendangan sabit sangat efektif untuk melumpuhkan lawan. Keefektifitasan tersebut tercipta karena gerakan yang diperlukan oleh tubuh sewaktu melakukan teknik ini hanya sedikit. Dengan demikian, efisiensi gerak menjadi maksimal. Sasaran daripada tendangan sabit ialah sisi tubuh, pinggang dan leher lawan. Jika tendangan ini digunakan untuk menyerang bagian-bagian tubuh lawan yang berada di luar jangkauan postur tubuh, misalnya untuk menyerang kepala, biasanya menjadi tidak efektif kerana akan kehilangan kekuatan. Oleh karena itu, keterampilan tendangan sabit ini patut dimiliki oleh seorang atlet sebagai teknik pendukung dalam menyempurnakan keterampilan gerak pencak silat secara totalitas. Dengan demikian, pelaksanaan latihan perlu dilakukan.



Gambar 10. Tendangan Sabit  
(Sumber: Chandra dan Sanoesi (2010:84))

## J. Media Karet Elastis dan Kursi

### 1. Karet Elastis

Mempunyai sifat elastisitas dan gaya pegas, sifat nya yang elastis ini dapat digunakan dalam suatu proses latihan tahanan. Memanfaatkan gaya tarik kembali oleh karet itu sendiri. Menurut Martens dalam Lingga Dwi Pranata (2017: 108) menyatakan bahwa: “kecepatan tendangan dapat ditingkatkan menggunakan latihan beban yaitu dengan latihan gaya pegas sifat elastisitas karet. Tahanan karet merupakan alat bantu latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan karena latihan tahanan dapat meningkatkan kecepatan”.



Gambar 11. Karet Elastis  
(Sumber: Lingga Dwi Pranata (2017: 108))

### 2. Kursi

Menurut Suharso dan Ana Retnoningsih (2005: 276) Kursi merupakan sebuah furniture yang biasa dijadikan sebagai tempat atau duduk. Pada umumnya, kursi memiliki 4 kaki yang digunakan untuk menopang berat agar seimbang. Kursi juga di bagi dalam beberapa macam, menurut jenis bahannya terdiri dari kayu, plastik, dan besi stainless. Kursi cukup berperan penting dalam kegiatan sehari-hari di karenakan hampir di setiap tempat kursi banyak dijumpai dengan bentuk dan bahan. Pada proses pembuatan Kursi

type stainless ada beberapa macam cara yang bisa dilakukan, salah satunya proses pada bagian kerangka kaki kursi. Kursi kayu dibuat menggunakan alat seperti paku dan palu untuk menggabungkannya. Adapun juga kursi plastik yang dibuat dengan menggunakan mesin. Proses pembuatan kursi stainless ini masih kebanyakan masih menggunakan proses pengeasan secara manual tanpa alat bantu jadi para pekerja masih sulit dalam mengerjakan pengelasan tersebut dan kurangnya efisiensi terutama waktu.



Gambar 12. Kursi  
(Sumber: Suharso dan Ana Retnoningsih (2005: 276))

### **K. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan, penelitian yang relevan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mila Pratiwi dkk (2022) “Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun Di Kabupaten Pringsewu” Penelitian ini bertujuan untuk membantu pelatih dalam menerapkan pembelajaran teknik dasar tendangan T yang benar untuk anak usia dini untuk membantu dan memudahkan anak usia dini dalam mempelajari teknik tendangan dasar T dengan alat yang ada di sekitar kita Hasil penelitian ini ditujukan pada hasil penilaian dari ahli pencak silat, ahli bahasa, hasil uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar yang telah mengalami revisi dan mendapatkan penilaian yang baik. Dengan demikian, Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun di Kabupaten Pringsewu hasilnya layak digunakan untuk anak-anak usia 6-12 tahun.

- 2) Syifa Deeva Alif Pratama dkk (2021) “Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang”. Tendangan T merupakan tendangan yang dijadikan gaya andalan dalam bertarung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan gerak fase sikap awal (sikap pasang), fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (impact) pada sasaran dan fase akhir tendangan pada teknik tendangan T pencak silat ditinjau dari segi kesesuaian. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu hasil rata-rata skor dari analisa gerak tendangan T memiliki rata-rata total skor 4,4 dengan kriteria “sesuai”, yang terdiri dari fase awal, fase posisi tubuh dan lintasan gerak kaki, fase gerak keseimbangan, fase perkenaan (impact) pada sasaran dan fase akhir tendangan. Dari hasil penelitian diharapkan bagi pelatih dan pesilat mampu meningkatkan teknik tendangan T dengan lebih baik untuk menunjang prestasi di cabang pencak silat.
- 3) Aviq Nur Avendi dkk (2019) “Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Pecing Siswa Psht Rayon Mendolo Lor”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan media pecing, dalam pembelajaran tendangan “T” pencak silat Siswa PSHT rayon Mendolo Lor. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode kualitatif yaitu suatu metode untuk menjelaskan tentang sesuatu yang diteliti, dari observasi awal rata-rata kemampuan siswa melakukan tendangan “T” pencak silat belum sepenuhnya tehnik tersebut benar. Oleh karena itu harus adanya fasilitas yang memadai seperti Pecing yang gunanya untuk sasaran pukulan dan tendangan. Setelah dilakukan tindakan latihan materi tendangan T siswa mengalami peningkatan dalam tehnik dan ketepatan sasaran dalam hal tendangan T. setelah melakukan tendangan dengan tehnik dan sasaran yang tepat maka meningkat lagi dengan tenaga yang dimiliki oleh siswa akibat tendangan yang dilatih terus menerus. Dengan demikian rata-rata peningkatan tendangan T dengan media Pecing siswa PSHT Rayon Mendolo Lor bagus.
- 4) Firmansyah dkk (2014) “Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VIII” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterampilan media tongkat, dalam pembelajaran tendangan “T” pencak silat Siswa/i Kelas VIII A SMP 19 Negeri Pontianak hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan

halhal sebagai berikut: Terjadi peningkatan yang dilihat dari observasi awal rata-rata kemampuan siswa melakukan tendangan “T” pencak silat yaitu, 15%. Setelah dilakukan tindakan siklus I terjadi peningkatan sebesar 30% yaitu menjadi 42,5%. Pada siklus II meningkat lagi sebesar 77,5% yaitu menjadi 90%. Dengan demikian rata-rata peningkatan dari observasi awal sampai siklus II sebesar 77,5%.

- 5) Hadidjah Harun dkk (2020) “Analisis Kecepatan Tendangan Samping Pesilat Remaja” Tujuan penelitian untuk menganalisis kecepatan tendangan samping pesilat remaja di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Gorontalo. Metode penelitian ini menggunakan penelitian survei dalam bentuk tes tendangan sebanyak 15 detik, sit and reach test, standing board jump test. Sampel penelitian ini dilakukan pada pesilat remaja PPLP Gorontalo yang berjumlah 8 orang. Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan tendangan samping pesilat remaja PPLP Gorontalo memiliki kecepatan tendangan samping selama 15 detik rata-rata mampu melakukan sebanyak 28 untuk kaki kanan yang termasuk dalam kategori baik sekali dan 26 untuk kaki kiri yang termasuk dalam kategori baik. Selain itu, kelentukan yang dimiliki pesilat remaja PPLP Gorontalo yang di uji menggunakan sit and reach test adalah 45 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali. Sedangkan, power yang di uji dengan standing board jump test power adalah 2,71 m yang termasuk dalam kategori baik sekali.

#### **L. Kerangka Pikir**

Hasil belajar terlihat dari perubahan tingkah laku pada diri seseorang yang meliputi perubahan pada tiga ranah yakni: ranah afektif, ranah kognitif, dan ranah psikomotor. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani maka ranah psikomotor adalah target utama dalam penentuan keberhasilan pembelajaran, namun tidak terlepas dari peningkatan ranah kognitif dan juga afektif. Hasil belajar yang dicapai oleh siswa itu sendiri tidak terlepas dari peranan guru dalam memilih dan menerapkan model latihan yang sesuai dengan karakteristik materi dan siswa. Pemilihan model latihan yang tepat akan sangat membantu dalam tercapainya efektivitas suatu pembelajaran.



Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat ini dijadikan sebagai salah satu materi pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah, gunanya agar siswa mengetahui teknik-teknik dasar dalam pencak silat sekaligus ikut melestarikan warisan budaya bangsa.

Setiap cabang olahraga pasti memiliki teknik dasar sebagai penunjang menuju pencapaian keterampilan yang sempurna. Demikian halnya juga pencak silat memiliki teknik dasar yang khas. Adapun teknik dasar dalam pencak silat di kelompokkan ke dalam 4 (empat) kategori, yaitu: sikap dasar, gerak dasar, teknik dasar serangan, dan teknik pembelaan. Dalam ekstrakurikuler pencak silat memiliki pencapaian kompetensi dasar berupa kemampuan melakukan teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, sabit depan dan belakang) secara berpasangan atau kelompok dengan baik dan benar disertai nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan. Maka akan diteliti tendangan sabit dalam penelitian ini karena masih banyak siswa yang belum dapat melakukan tendangan sabit dengan baik dan benar. Latihan peregangan dianjurkan melakukan peregangan agar otot pada bagian selangkangan kaki tidak kaku, duduk seperti bersila, telapak kaki saling bertemu dan ditarik sedekat mungkin ke selangkangan, diayun-ayunkan lutut sampai menyentuh lantai.

Target: lutut menyentuh lantai tanpa diayun, masih posisi yg sama, tahan nafas, bungkukkan badan sampai kepala menyentuh ujung kaki atau lantai. Target: dalam posisi membungkuk, lutut masih menyentuh lantai (tidak terangkat). Duduk dengan kaki rapat dan lurus, bungkukkan badan dengan mempertahankan posisi kaki yang lurus, ujung kaki ditarik dengan tangan, ayun pelan-pelan sampai minimal 20 kali per-set. Target: Tanpa diayun badan bisa ditekuk sampai dada menyentuh lutut, sehingga dapat dilakukan dalam posisi berdiri. Untuk tambahan lakukan latihan kayang.

Target: kayang dari posisi berdiri dan push-up dalam posisi kayang minimal 20 kali.

#### **M. Hipotesis**

Hipotesis menurut Margono (2007:67), “adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin atau paling tinggi tingkat kebenarannya”. Selanjutnya Husaini Usman (2008:38) “juga menyebutkan bahwa hipotesis ialah pernyataan atau jawaban sementara terhadap rumusan penelitian yang dikemukakan”. Berdasarkan teori dan kerangka pikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan ‘T’ Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068.

$H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan latihan Pencak Silat Menggunakan Karet Elastis Dan Kursi Terhadap Kualitas Tendangan ‘T’ Pada Siswa PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Sugiyono (2012: 3) “menyatakan metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu dan metode penelitian pendidikan diartikan sebagai sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang olahraga”.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Metode eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif.

#### B. Jenis Penelitian

Menurut Arikunto (2010:29), Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu. Eksperimen dilakukan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental) yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dinamakan kelompok eksperimen tanpa ada kelompok pembanding atau kelompok kontrol (Arikunto, 2010).

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-post test design*,

yaitu penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja yang dipilih secara random dan tidak dilakukan tes kestabilan dan kejelasan keadaan kelompok sebelum diberi perlakuan. Desain penelitian one group pre test and post test design ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Untuk menghilangkan bias dari hasil penelitian, maka pre test dan post test akan dilakukan pada setiap seri pembelajaran.

*Skema one group pre test-post test design* ditunjukkan sebagai berikut:

<i>Pre Test</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post Test</i>
T <sub>1</sub>	X	T <sub>2</sub>

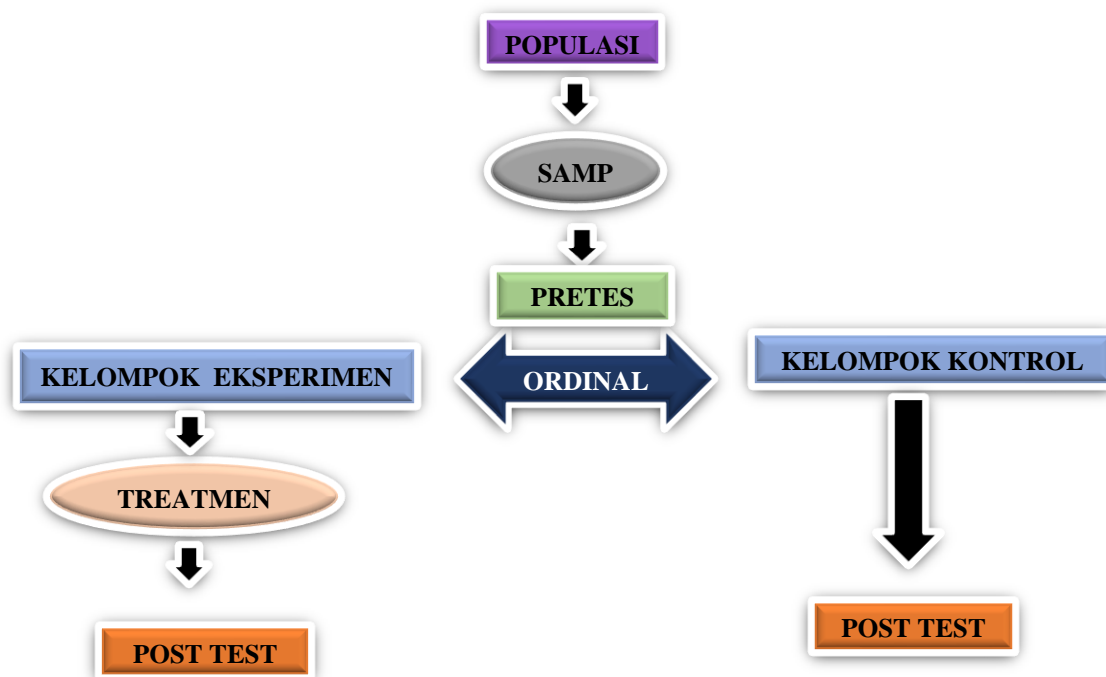
T<sub>1</sub> : Tes awal (*Pre Test*) dilakukan sebelum diberikan perlakuan

X : Perlakuan (*Treatment*) diberikan kepada siswa dengan menggunakan pendekatan Demonstrasi Interaktif.

T<sub>2</sub> : Tes akhir (*Post Test*) dilakukan setelah diberikan perlakuan.

### C. Desain Penelitian

Secara skematis rancangan tersebut dapat digambar seperti berikut :



Gambar 13. Design Penelitian

## D. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian Menurut Arikunto (2010:173), bahwa apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Subjek Penelitian adalah populasi yang diteliti. Subjek Penelitian juga merupakan sumber data yang mencakup sifat-sifat atau karakteristik dari sekelompok subjek, gejala, atau objek. Selaras dengan Sugiyono (2012:117), mengatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi ini adalah siswa Perguruan Pencak Silat PSHT Cabang Lampung Barat.

Sugiyono (2012:57) Memberikan pengertian bahwa "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya". Menurut Sutrisno Hadi (2001:220) populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Sedangkan Sugiyono (2013:80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/ subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Lampung Barat NIC.068 berjumlah 30 orang. Sampel adalah obyek yang diteliti dengan sejumlah populasi. Karena semua populasi yang akan diteliti maka menjadi *total sampling*.

Tabel 1. Jumlah Poulasi Perguruan Pencak Silat PSHT Cabang Lampung Barat.

No.	Umur	L	P	Jumlah siswa
1	14 Tahun	7	2	9
2	15 Tahun	12	2	14
3	16 Tahun	6	1	7
Jumlah				30

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010:174). Untuk mengambil sampel dalam penelitian ini penulis berpedoman kepada pendapat Arikunto yang mengemukakan: “Untuk sekedar ancar-ancar maka apabila subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, sebaliknya jika subjek lebih besar dari 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Berdasarkan pendapat di atas penulis mengambil sampel sebesar 15% dari 200 populasi. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa yang terdiri dari umur 14, 15, dan 16 tahun.

## E. Tempat dan Waktu Penelitian

### 1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Lampung Barat NIC.068.

### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan bulan Mei 2021 hingga Agustus 2022.

## F. Variabel Penelitian

Menurut Arikunto (2010): “variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian”. Ada dua variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi ke dalam penelitian ini sebagai berikut:

### a) Variabel Bebas (*independent variable*)

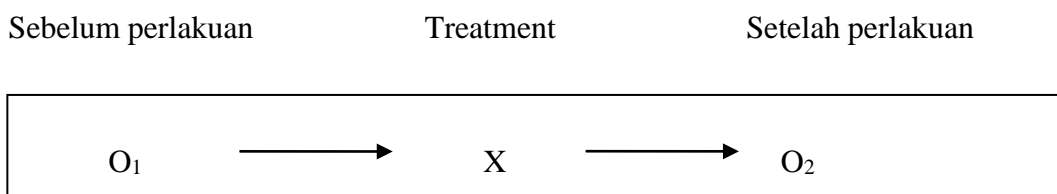
Adalah variable yang mempengaruhi, atau yang menjadi sebab perubahan dari adanya suatu variabel dependen (terikat).

b) Variabel Terikat (*dependent variable*)

Adalah variable yang diartikan sebagai variable yang dipengaruhi akibat adanya variable bebas.

### G. Rencana Penelitian

Desain yang digunakan adalah eksperimen subjek tunggal (Arikunto, 2002:391) yaitu dilakukan dengan memberikan perlakuan X terhadap subjek. Sebelum diberikan perlakuan subjek diberikan suatu pengukuran tendangan ( $O_1$ ), dan setelah diberi perlakuan diukur kembali keadaan tendangannya ( $O_2$ ). Hasil kedua pengukuran tersebut dibandingkan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan dapat menyempurnakan tendangan T.



Gambar 11. Rancangan Penelitian.

Keterangan :

$O_1$  : Subyek tendangan T awal

X : Perlakuan menggunakan *alat bantu karet elastis dan kursi*

$O_2$  : Subyek tendangan akhir

### H. Definisi Operasional Variabel

1. Peregangan Statis (*Stretching Statis*)

Peregangan Statis ialah pelaku merilekskan (menyantaikan) suatu kelompok otot tertentu, kemudian temanya membantu meregangkan otot tertentu, kemudian temanya membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan-lahan, sampai titik kelenturan (fleksibilitas) maksimum tercapai, tanpa keikutsertaan secara aktif dari pelaku. Sikap peregangan ini dipertahankan selama kurang lebih 20-30 detik.

2. Tendangan T

Seperti namanya tendangan T adalah tendangan yang mana bentuk

tubuh pada saat melakukan tendangan menyerupai huruf T dengan menggunakan telapak kaki. Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan sabit namun lintasanya berbentuk “T” dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada telapak kaki.

## I. Prosedur Penelitian

Sebelum melakukan penelitian dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Mengurus surat izin penelitian.
- b. Mempersiapkan alat-alat yang akan digunakan.
- c. Mempersiapkan tenaga pembantu.
- d. Membagi kelompok dengan urutan rangking dengan menggunakan teknik original phairing berdasarkan hasil pretest.
- e. Menyusun dan mengkordinasikan jadwal latihan, hari, tanggal, maupun waktu dengan pihak perguruan.

Prosedur penelitian tentang *stretching* terhadap tendangan T ini dilakukan dalam 16 kali pertemuan dengan alokasi waktu setiap pertemuan 2x45 menit. Dari 16 kali pertemuan tersebut pada pertemuan pertama didahului *pre test* atau test awal, 14 pertemuan berikutnya diberikan program latihan dan pada akhir pertemuan diadakan *post test*.

### 1. Test Awal (*Pre Test*)

Tes awal atau *pre-test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan tujuan untuk menyamakan beban latihan dari masing - masing subyek, sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 16 kali pertemuan. Tes awal dilaksanakan pada bulan Oktober 202. Hal ini dilakukan untuk menyamakan bagian kaki yang digunakan menendang saat tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*).

### 2. Pemberian Perlakuan

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan



perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan Menurut Bempa (dalam Budiwanto, 2013: 18). Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari senin, kamis dan sabtu.

Kegiatan latihan *stretching statis* terhadap tendangan “T” ini dilakukan dengan tiga tahap yaitu

a. Pemanasan (*Warming Up*)

Latihan pemanasan (*Warming Up*) diberikan kepada siswa selama 15 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada atlet. Sebelum pemanasan siswa dipimpin berdoa, kemudian diberikan pengantar mengenai *stretching statis* yang akan dilaksanakan. Bentuk latihan pemanasan meliputi *stretching*, senam penguluran, perenggangan, dan penguatan. Alokasi waktu yang digunakan untuk pemanasan ini kurang lebih 10 menit.

b. Kegiatan inti

Inti dari latihan disini adalah *stretching*, pelaksanaannya: kelompok eksperimen diberikan beberapa macam latihan *stretching statis* dan secara langsung. Alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini kurang lebih 90 menit.

c. Penenangan (*colling down*)

Tujuan dari penenangan adalah mengembalikan tubuh ke kondisi sebelum latihan, sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara berangsur-angsur ke keadaan semula agar tidak ada keluhan sakit setelah latihan, alokasi waktu yang digunakan untuk kegiatan ini kurang lebih 10 menit.

**3. Test Akhir (Post Test)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang

dicapai oleh tiap-tiap peserta tes dari masing-masing kelompok setelah melaksanakan latihan. Tes akhir dilaksanakan pada bulan November 2020. Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut dan mana yang lebih baik hasilnya.

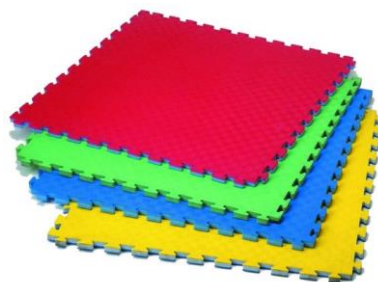
#### **J. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah (Arikunto, 2010:136). Tujuan test ini adalah untuk mengukur kemampuan tendangan “T” siswa sebelum dan setelah menggunakan latihan *karet elastis* dan *kursi* instrumen yang digunakan dalam penelitian ini instrumen bertingkat. Sebelum menggunakan instrumen untuk mengambil data, maka instrumen yang digunakan perlu diuji cobakan terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat validitas dan realibilitas instrumen tersebut instrumen yang digunakan instrumen buatan maka perlu diadakan uji coba, setelah itu diuji validitas jika sarat itu signifikan maka alat itu bisa digunakan. Uji coba instrumen dimaksudkan untuk mengetahui apakah instrumen yang disusun benar-benar instrumen yang baik.

Langkah-langkah penyusunan instrumen penelitian yang dilakukan pada siswa pencak silat di Perguruan PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068, sebagai berikut:

##### 1. Matras

Matras adalah alat yang digunakan untuk melindungi anggota tubuh saat berolahraga. Dalam penelitian ini penggunaan matras sangat diperlukan untuk mengurangi cedera.



Gambar 14. Matras  
(Sumber: KBBI, 769))

## 2. Alat tulis

Dalam penelitian ini alat tulis diperlukan untuk mencatat data-data para siswa yang terlibat dalam latihan.



Gambar 15. Alat Tulis  
(Sumber: KBBI, 509))

## 3. Formulir tes

Formulir tes digunakan untuk mencari informasi tertentu, untuk mengumpulkan data siswa, sebagai media komunikasi antar individu maupun organisasi, merekam data transaksi, dan menjadi bukti fisik di dalam penelitian ini.

**FORMULIR TES KEBUGARAN JASMANI  
UPT./PLSKESMAS SANGATTA LIATARA**

Nama Sekolah :  
 Alamat :  
 Desa :  
 Tanggal Pelaksanaan :  
 Jenis Tes :

NO	NO DAFTAR	NAMA PESERTA	WAKTU TERPUNJ	CADANGAN
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				

Gambar 16. Contoh Formulir Tes  
 (Sumber: <https://scribd.com/document/Formulir-Tes>)

#### 4. Pluit

Peluit adalah sebuah alat berukuran kecil yang terbuat dari berbagai bahan seperti kayu atau plastik yang mengeluarkan suara nyaring ketika ditiup. Kegunaan peluit dalam penelitian ini adalah untuk memulai dan mengakhiri suatu latihan dalam bentuk suara.



Gambar 17. Peluit  
(Sumber: KBBI, 662)

#### 5. Kursi

Dalam penelitian ini kursi digunakan untuk melatih keakuratan tendangan dengan cara melakukan tendangan dan harus melewati tinggi kursi tersebut. Dengan cara ini siswa dapat melakukan tendangan secara maksimal dan tepat dipertandingan sesungguhnya.



Gambar 18. Kursi  
(Sumber: Suharso dan Ana Retnoningsih (2005: 276))

## 6. Karet

Dalam penelitian ini karet digunakan untuk diikatkan ke kedua pergelangan kaki saat melakukan tendangan, dan saat karet dilepas siswa dapat melakukan tendangan dengan kekuatan yang lebih besar dari sebelumnya, sehingga tendangan akan lebih maksimal.



Gambar 19. Karet Elastis  
(Sumber: Lingga Dwi Pranata (2017: 108))

## 7. Stopwatch

Jam sukat atau jam randek (bahasa Inggris: *stopwatch*) adalah pencatat waktu yang terjadi antara dua peristiwa. Bagian utama dari jam sukat terdiri dari dua tombol dengan fungsi yang berbeda, yaitu tombol mulai ulang dan tombol henti.



Gambar 20. *Stopwatch*  
(Sumber: Wignjosoebroto (2003))

**Pelaksanaan Tes:** testee atau siswa berdiri menghadap sasaran (kursi plastik), siap untuk melakukan tendangan T, setelah bunyi pluit salah seorang testee atau siswa melakukan teknik tendangan T secara berturut-turut, setiap tendangan kaki siswa harus kembali ke posisi semula, setiap testee atau siswa diberikan kesempatan 3 kali pelaksanaan. Penilaiannya adalah nilai 1 mengenai pinggang, nilai 2 mengenai dada, dan nilai 3 mengenai kepala. Data yang terkumpul tersebut perlu dianalisis secara statistik deskriptif maupun inferensial untuk keperluan pengujian hipotesis penelitian.

#### K. Validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2010:167) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditasan atau kesahihan suatu instrument. Validitas tes adalah suatu alat ukur yang dikatakan valid apabila dapat mengukur atau apa yang seharusnya diukur. Metode yang dilakukan mencari validitas instrumen dengan cara tes praktek. Berdasarkan uji instrumen yang dilakukan sebanyak satu kali tes pada siswa pencak silat di Perguruan PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068. Adapun hasil tes validitas tes yang berjumlah 10 siswa dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 2. Rekapitulasi hasil analisis validitas

Item			Keterangan
Test pertama (retest)	0,842	0,632	Valid
Test kedua (test)	0,835	0,632	Valid

#### L. Reabilitas Instrumen

Reabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat menunjukkan hasil relatif sama dengan beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama (Arikunto, 2002:171). Untuk menginterpretasikan hasil uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan ukuran yang konservatif adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Interpretasi Hasil Reliabilitas

R	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,000	Sangat Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,799	Tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,599	Cukup Tinggi
Antara 0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,199	Sangat Rendah

Metode yang digunakan untuk mencari reliabelitas instrumen dengan cara tes pratek. Berdasarkan hasil tes reliabelitas instrumen yang dilakukan pada siswa pencak silat di Perguruan PSHT Cabang Lampung Barat NIC.068.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabelitas Pada Kemampuan Tendangan T

Variabel	Reliabilitas	Kategori
Retest-Test	0,705	Tinggi

**a. Uji Prasyarat**

Syarat yang harus di analisis berdasarkan hipotesis yang dirumuskan.

**b. Uji Normalitas**

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi atau tidak dari distribusi normal. Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana,2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :



- 1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$   
 Dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$  (masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)
- 2) Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang  $F(z_i) = P(Z \leq z_i)$
- 3) Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :  
 $S(z_i) =$  Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
- 4) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$ . Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung} \leq L_{tabel}$  maka variable
- 5) berdistribusi tidak normal.

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data sampel yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Untuk uji normalitas data dengan melihat nilai di *Kolmogorov-Smirnov* yang akan dilakukan dengan bantuan Program *SPSS 17 for windows*. Duwi Priyatno (2009, 187) mengatakan dalam hal ini berlaku ketentuan bahwa  $H_0$  ditolak apabila nilai signifikansi (Sig)  $< 0,05$ , berarti distribusi sampel tidak normal.  $H_a$  diterima apabila nilai signifikansi (Sig)  $> 0,05$  berarti sampel berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas.

No.	Kelas	Nilai Signifikansi (Asymp.sig)	Keterangan	Keputusan
1	Eksperimen	0,057	$0,057 > 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel, dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi (*Asymp.sig*) nilai signifikansi kelas eksperimen sebesar 0,057. Karena nilai signifikansi kelas tersebut lebih dari 0,05 maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

### c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memperoleh informasi apakah kedua kelompok sample memiliki varian yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2002: 250) untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$F = \text{Varians Terbesar} / \text{Varians Terkecil}$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang :  $n-1$  (untuk varians terbesar)

Dk penyebut :  $n-1$  (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F. Dengan kriteria pengujian: Jika  $F \text{ hitung} \geq F \text{ tabel}$  tidak homogen  $F \text{ hitung} \leq F \text{ tabel}$  berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil ( $<$ ) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung ( $>$ ) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

Pengujian homogenitas dilakukan setelah diuji kenormalannya yaitu dengan menggunakan uji analisis *univariate* dengan uji *levene's* dengan bantuan program *SPSS 17 for windows*. Kriteria pengujian hipotesis menurut Duwi Priyatno (2009: 89) adalah jika nilai signifikansi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima (varian sama), sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka  $H_a$  ditolak (varian barbeda). Berdasarkan perhitungan uji stastistiknya maka diperoleh hasil uji homogenitas data kelas eksperimen dan data kelas kontrol sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas.

No	Kelas	Nilai Signifikan	Keterangan	Keputusan
1	Eksperimen	0,295	0,295>0,05	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai signifikan 0,295 dan taraf signifikan 0,05, karena nilai signifikan > dari taraf signifikan, dapat disimpulkan bahwa varian kelas memiliki varian yang sama atau homogen.

#### d. Uji T

Analisis dilakukan untuk menguji pengaruh yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi sampel (dapat digeneralisasikan) yaitu menggunakan rumus Uji t pengaruh..

$$t_{\text{hitung}} \square$$

$$\frac{B}{Sb \sqrt{n}}$$

Keterangan :



B = Rata-rata dan selisih beda


Sb= Simpangan baku

n = Jumlah sampel

Dengan kriteria pengujian, bila  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ , maka  $H_a$  ditolak, tetapi sebaliknya bila  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  atau  $t_{\text{hitung}} = t_{\text{tabel}}$  maka  $H_a$  diterima. Untuk mengetahui variabel X berpengaruh terhadap variabel Y yang artinya pengaruh yang terjadi dapat berlaku untuk populasi sampel.





Tabel 7. Format Lembar Penilaian latihan tendangan T









Aspek	Indikator	Skor				
		1	2	3	4	5
Sikap Awal 	1. Berdiri dengan kaki terbuka dan badan sedikit membungkuk					
	2. Pandangan ke samping dan fokus ke target					
	3. Posisi kaki belakang sedikit ditebuk					
	4. Posisi tangan di depan dada					
Sikap Pelaksanaan 	1. Kaki diangkat dengan paha setinggi pinggang					
	2. Posisi kaki lurus mengarah ke sasaran					
	3. Tangan melindungi kemaluan					
	4. Posisi badan membentuk huruf T					
Sikap Akhir	1. Kaki ditarik kembali seperti awal pelaksanaan					








	2. Tangan kembali pasang di depan dada					
	3. Posisi badan rilek dan kembli ke posisi awal					
<b>JUMLAH SKOR</b>						

**KERANGKA PAKET KEGIATAN  
LATIHAN KARET ELASTIS DAN KURSI**










Tabel 8. Kerangka Paket Kegiatan Latihan Karet Elastis Dan Kursi







Minggu Ke	No	Kegiatan	Tujuan Kegiatan	Set	Gambar	Keterangan
Minggu I	Pertemuan 1  Sabtu, 23/07/2022 Pukul, 20.00- 23.00 WIB	Pemanasan 7 menit  <i>Pre Test</i> tendangan T - Waktu : 20 detik	Mengetahui hasil awal kemampuan siswa	Ulangan Gerak : 3 set		- Berdoa - Matras - <i>Stopwatch</i> - Blanko Tes
Minggu II	Pertemuan 2  Senin, 25/07/2022 Pukul, 20.00- 23.00 WIB	Pemanasan 7 menit  Inti : - Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis - Waktu : 45 detik - Rest : 30 detik  Inti : - Latihan angkat kaki Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi - Waktu : 45 detik - Rest : 30 detik  Inti : - Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok - Waktu : 45 detik - Rest : 30 detik	Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai	Ulangan Gerak: 3 set	   	- Berdoa - Matras - <i>Stopwatch</i> - Karet Elastis - Kursi
		Pendinginan 5 menit				




<p>Pertemuan 3</p> <p>Kamis, 28/07/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki</li> <li>- Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	<p>Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai</p>	<p>Ulangan Gerak: 3 set</p>	   	
<p>Pertemuan 4</p> <p>Sabtu, 30/07/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 4 menit</p> <p>Inti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki</li> <li>- Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T</li> </ul>	<p>Meningkatkan Kekuatan otot tungkai</p>	<p>Ulangan Gerak : 5 Set</p>	   	<p>- Pendinginan 5 menit</p>








Minggu III	Pertemuan 5	Pemanasan 7 menit	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai			- Berdoa - Matras - Stopwatch - Karet Elastis48
	Senin, 01/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB	Inti : - Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis  - Waktu :45 detik - Rest : 30 detik  Inti : - Latihan angkat kaki Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi - Rest : 30 detik  Inti : - Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok  - Waktu : 45 detik - Rest : 30 detik		Ulangan Gerak: 3 set	   	
		Pendinginan 5 menit				
	Pertemuan 6	Pemanasan 7 menit	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 3 set	  	
	Kamis, 04/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB	Inti : - Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis - Waktu :45 detik - Rest : 30 detik  Inti : - Latihan angkat kaki - Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi - Waktu :45 detik - Rest : 30 detik  Inti : - Melakukan Tendangan T,				

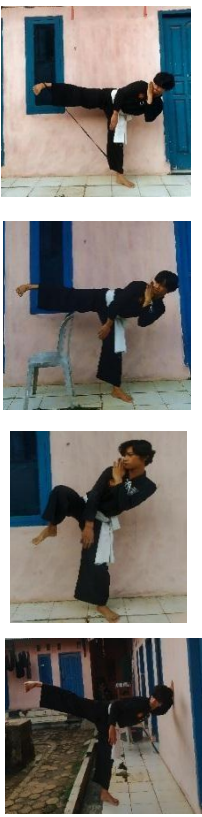




		<p>tangan berpegang pada tembok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>				
		Pendinginan 5 menit				
	<p>Pertemuan 7 Sabtu, 06/08/2023 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	<p>Meningkatkan Kekuatan otot tungkai</p>	<p>Ulangan Gerak : 3 Set</p>	   	
		Pendinginan 5 menit				
<p>Minggu IV</p>	<p>Pertemuan 8 Senin, 08/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	<p>Meningkatkan Kekuatan otot tungkai</p>	<p>Ulangan Gerak : 5 Set</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Matras</li> <li>- Stopwatch</li> <li>- Karet Elastis</li> </ul>

		<p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>				
		Pendinginan 5 menit				
	<p>Pertemua 9</p> <p>Kamis, 11/08/2022 2 Pukul, 20.00- 23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki</li> <li>- Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 5 Set	   	
		Pendinginan 5 menit				
	<p>Pertemuan 10</p> <p>Sabtu, 13/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kaki</li> </ul>	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 5 Set	 	

		<p>Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> </ul>				
		Pendinginan 5 menit				
Minggu VI	<p>Pertemuan 11</p> <p>Senin, 15/08/2022</p> <p>Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Latihan angkat kaki</li> <li>Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan Tendangan T, tangan berpegang pada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>-Rest : 30 detik</li> </ul>	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 5 Set		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Matras</li> <li>- Stopwatch</li> <li>- Karet Elastis</li> </ul>
		Pendinginan 5 menit				-
	<p>Pertemuan 12</p> <p>Kamis, 18/08/2022</p> <p>Pukul 20.00-23.00</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan tendangan T dengan posisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> </ul>	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 5 Set		

	WIB	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> <li>Inti :</li> <li>-Latihan angkat kaki Melakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> <li>Inti :</li> <li>-Melakukan Tendangan T, tangan berpegangpada tembok</li> <li>-Waktu : 45 detik</li> <li>-Rest : 30 detik</li> </ul>			  	
		Pendinginan 5 menit				
Minggu VII	<p>Pertemuan 13</p> <p>Sabtu, 20/08/2022</p> <p>Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T denganposisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kakiMelakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> <li>Inti :</li> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegangpada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	Meningkatkan Kekuatan otot tungkai	Ulangan Gerak : 5 Set	   	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- matras</li> <li>- Stowatch</li> <li>- Blanko tes</li> </ul>
		Pendinginan 5 menit				

<p>Pertemuan 14</p> <p>Senin, 22/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan tendangan T denganposisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan angkat kakiMelakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan Tendangan T, tangan berpegangpada tembok</li> <li>- Waktu : 45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul>	<p>Mengetahuai hasil awal kemampuan siswa</p>	<p>Ulangan Gerak : 5 set</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berdoa</li> <li>- Matras</li> <li>- Stopwatch</li> <li>- Blanko Tes</li> </ul>
	<p>Pendinginan 5 menit</p>				<p>-</p>
<p>Pertemuan 15</p> <p>Kamis, 25/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB</p>	<p>Pemanasan 7 menit</p> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan tendangan T denganposisi kedua pergelangan kaki terikat karet elastis</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Latihan angkat kakiMelakukan tendangan T dan harus melewati tinggi kursi</li> <li>- Waktu :45 detik</li> <li>- Rest : 30 detik</li> </ul> <p>Inti :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Melakukan Tendangan T, tangan berpegangpada</li> </ul>	<p>Meningkatkan akurasi tendangan</p>	<p>Ulangan Gerak : 5 set</p>		

		tembok -Waktu : 45 detik -Rest : 30 detik				
		Pendinginan 5 menit				
Pertemuan 16  Sabtu, 27/08/2022 Pukul, 20.00-23.00 WIB	Pemanasan 7 menit  <i>Post Test Post Test</i> tendangan T  -Waktu : 20 detik	Mengetahui hasil akhir kemampuan siswa setelah diberikan <i>treatment</i>	Ulangan Gerak : 5 set			
	Pendinginan 5 menit					

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian yang diuraikan pada bab sebelumnya maka pada bab ini dikemukakan simpulan, implikasi dan saran sebagai berikut.

### A. Simpulan

1. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di PSHT Lampung Barat yang berjumlah 30 orang yang disebut dengan penelitian populasi dengan teknik pengambilan sampel adalah populasi sampel.
2. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur kualitas tendangan.
3. Penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara karet elastis dan kursi terhadap kualitas tendangan T pada siswa PSHT Lampung Barat.

### B. Saran

1. Peneliti  
Sebagai bahan analisis untuk mengetahui pengaruh latihan karet elastis dan kursi kualitas tendangan T.
2. Pelatih  
Sebaiknya para pelatih lebih memperhatikan model latihan yang digunakan dalam tendangan T.
3. Atlet  
Supaya atlet mengetahui pengaruh latihan karet elastis dan kursi kualitas tendangan T.
4. Program Studi  
Sebagai bahan masukan dalam penelitian metode eksperiment khususnya cabang olahraga pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana Retnoningsih dan Suharso. (2005), *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Semarang: Widya Karya
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aviq Nur Avendi dkk (2019) “*Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Pecing Siswa Psht Rayon Mendolo Lor*”
- Chandra & Sanoesi. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT Arya Duta
- Firmansyah dkk (2014) “*Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VIII*”
- Hadidjah Harun dkk (2020) “*Analisis Kecepatan Tendangan Samping Pesilat Remaja*”
- Harrow, Anita, J. (1972). *A Taxonomy of The Psychomotor Domain: A Guide for Developing Behavioral Objectives*. New York: Longman Inc.
- Husaini Usman. (2008). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kamiso, A. 2001. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: FPOK IKIP.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online - *arti kata alat tulis*. (n.d.). Diambil 11 Juni 2023
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online - *arti kata Matras*. (n.d.). Diambil 11 Juni 2023
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online - *arti kata Peluit*. (n.d.). Diambil 11 Juni 2023
- Kurniadi Deni dan Suro Prapanca. 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan. Kementrian Pendidikan Nasional.
- Kurniadi, Hary. (2010). *Pengertian model pembelajaran Example Non Example* <http://www.eurekapedidikan.com/2015/02/model-pembelajaranexample-non-example.html>
- Lubis Johansyah, (2004), *Pencak silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Berbagai Perguruan Silat Di Indonesia*. Jakarta Barat: CV Pamularis.
- Lutan, R. 2005. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Mukholid Agus. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Timur: Yudhistira Nurkencana.



- Margono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mila Pratiwi dkk (2022). *Model Latihan Tendangan T Pencak Silat Usia 6-12 Tahun Di Kabupaten Pringsewu*
- Muhajir (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira Nurkencana.
- Naharsari, Nur Dyah. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact.
- O'ong Maryono. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Pres.
- PB. IPSI. (1999). *Laporan Hasil Musyawarah Nasional X Ikatan Pencak Silat Indonesia Tahun 1999*. Jakarta.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). "*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*". Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). "*Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*". Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Rusli L. dan Sumardianto. (2000). *Filsafat Olahraga*. Jakarta: DEPDIKNAS.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno. 2014. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Syifa Deeva Alif Pratama dkk (2021) *Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang*
- Tarigan Herman. (2019). *Belajar Gerak dan Aktivitas Rikmik Anak-Anak*. Metro: Hamim Group
- UU RI No.3. 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia
- Wignjosoebroto, Sritomo. 2003. *Pengantar Teknik dan Manajemen Industri*. Surabaya: Guna Widya