

Upaya Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Menggunakan Variasi Gerak Siswa Kelas IV SDN Sawunggaling VIII/389 Surabaya

Purwaningtyas¹, Abdul Rachman Syam Tuasikal², Moedajanah³

^{1,2} Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

³ SDN Sawunggaling VIII/389, Kota Surabaya

Jl. Gajah Mada Baru II, Sawunggaling, Kec. Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur, dengan kode pos 60242.

Email: purwaningdtyas@gmail.com

ABSTRAK

PJOK sebagai bagian integral Pendidikan memiliki peran dalam pembelajaran yang dilakukan peserta didik agar sesuai dengan *teaching at right level* dari aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Tujuan penelitian ini yakni meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan materi pencak silat. Pada penerapannya diberi perlakuan dengan variasi gerak sebagai langkah awal untuk memberikan stimulus untuk mendukung perkembangan keterampilan tendangan depan. Usia sekolah dasar mempunyai aspek penting yang harus diberikan pemahaman psikomotorik yang benar sebagai tahapan belajar gerak kejenjang berikutnya. Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas dengan jumlah 30 peserta didik. Hasil dari penelitian ini yang dilakukan siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan yang signifikan yaitu siklus I (61,78%), dan siklus II (80,88 %)

Kata kunci: Hasil Belajar, Pencak silat, Tendangan depan.

ABSTRACT

Physical Education as an integral part of education has a role in learning that students do in accordance with teaching at the right level from cognitive, affective and psychomotor aspects. The purpose of this study is to improve the learning outcomes of front kick skills in pencak silat material. In its application, it is given treatment with a variety of movements as a first step to provide a stimulus to support the development of front kick skills. Elementary school age has an important aspect that must be given the correct psychomotor understanding as a stage of learning the next level of motion. Researchers used the Classroom Action Research method with a total of 30 students. The results of this study conducted from cycle I to cycle II experienced a significant increase, cycle I (61.78%), and cycle II (80.88%).

Keywords: Learning Outcomes, Pencak silat, The Front Kick

PENDAHULUAN

Pembelajaran adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis untuk menyediakan sumber belajar kepada peserta didik dalam suatu lingkungan belajar. PJOK sebagai pelajaran yang mempunyai peran dalam peningkatan ranah pengetahuan, sikap

dan kemampuan motorik. Menurut (Pulu, 2020) Materi pelajaran dalam PJOK harus berperan serta dalam pengembangan fungsi-fungsi otot, syaraf, organ-organ tubuh kejiwaan dan kepribadian siswa. Selain itu, sebagai pendidik juga harus memiliki rencana pembelajaran yang didalamnya berisi bekal pengetahuan dan keterampilan tentang strategi dan struktur mengajar untuk peningkatan belajar anak, (Natun, 2022). Pada pembelajaran PJOK terdapat materi pencak silat yang diajarkan kepada siswa mulai dari tingkat sekolah dasar (SD), hingga (SMA). Kompetisi yang diadakan juga dari tingkat regional hingga internasional, (Amroin, 2021).

Pencak silat adalah seni beladiri asli nusantara yang dipengaruhi oleh nilai-nilai spiritual dan budaya bangsa, guru memiliki peranan penting untuk mentransfer kepada generasi penerus bangsa guna membangun kepribadian dan moral yang baik (Subagyo, 2012). Menurut Kurniati (2014: 2) menyatakan bahwa pencak silat didefinisikan sebagai pembelaan diri untuk menghindarkan diri dari segala malapetaka. Dilanjutkan penjelasan Hariyadi (2003: 5) yang menyatakan bahwa pencak silat olahraga merupakan aktivitas pencak silat sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan, dengan sasaran meraih prestasi setinggi-tingginya. Pencak silat merupakan olahraga prestasi yang digemari masyarakat dunia umumnya dan masyarakat Indonesia khususnya. Pencak silat merupakan budaya bangsa Indonesia, hal ini dikarenakan tumbuhnya kesadaran masyarakat dalam melestarikan budaya bangsa Indonesia.

Menurut Lubis dan Wardoyo (2014:17) menyatakan bahwa gerak dasar pencak silat adalah suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi, dan terkendali. Sedangkan Rahayuni (2014: 10) menyatakan bahwa teknik dasar yang wajib dikuasai terbagi dalam empat kategori besar, yaitu pasang, langkah, serangan, dan bela. Pada Teknik serangan belum tuntas satu yang mendasar ketika digunakan untuk melakukan Teknik pencak silat adalah tendangan depan. Tendangan depan memiliki ciri khas dengan tendangan yang mengarah ke depan secara lurus. Menurut (Suryadin, 2021) Tendangan adalah salah satu teknik yang sering digunakan dalam pertandingan pencak silat. Tendangan sangat efektif untuk menyerang maupun mematahkan serangan lawan. Tendangan juga memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan serangan tangan serta memiliki jangkauan yang lebih jauh. Tendangan juga sangat mudah dilakukan dan dikombinasikan dengan jenis serangan-serangan lainnya.

Berdasarkan Prasiklus yang dilakukan diperoleh hasil yang masih rendah hanya 8 dari 30 siswa yang melakukan Gerakan serang tendangan depan (26,67%) benar dan 22

(73,33%) belum tuntas, rata rata kelas masih dibawah KKM dengan nilai 75. Sehingga dalam memperbaiki keterampilan gerak tersebut diperlukannya sebuah Latihan yang tepat. Latihan perlu direncanakan karena memiliki tujuan seperti yang dikemukakan oleh Lubis (2014) yaitu (1) merangsang adaptasi fisiologis yang maksimal pada waktu yang ditentukan selama masa kompetisi utama, (2) mempersiapkan atlet pada level kesiapan yang kompleks dalam membangun keterampilan, kemampuan biomotor, ciri-ciri psikologis, dan mengatur tingkat kelelahan. Lubis (2014), prinsip latihan yaitu (1) multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan, (2) spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktifitas, (3) individualisasi, (4) beban berlebih (5) memperhitungkan perbedaan *gender* (6) variasi latihan (7) pengembangan model Latihan

Menurut Sudjana (2014: 86) “Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau kemampuan dari apa yang telah dipelajari”. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kristiyanto (2010: 37) bahwa dengan mengulang-ulang respon tertentu yang sesuai sampai beberapa kali, maka akan terjadi penguatan hubungan stimulus-respon. Kegiatan berlatih (*exercise*) yang berulang akan meningkatkan probabilitas penguasaan hasil belajar.

Latihan yang diterapkan disekolah masih terlihat masih kurang ideal, karena factor sarana prasarana dan Latihan yang digunakan masih monoton, sehingga hasil belajar keterampilan gerak yang dihasilkan juga kurang maksimal. Hasil belajar yang dimaksud adalah psikomotor dari hasil gerak keterampilan yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi mata pelajaran PJOK siswa kelas IV, Masih banyak ditemukan kebelum tuntas saat melakukan Gerakan serang tendangan depan. Variasi belajar yang digunakan juga masih monoton, sehongga kurang menarik antusias siswa saat mengikuti pelajaran. Untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan siswa pada mata pelajaran pencak silat harus dimodifikasi variasi gerakanya.

Latihan yang diterapkan disekolah masih terlihat masih kurang ideal, karena factor sarana prasarana dan Latihan yang digunakan masih monoton, sehingga hasil belajar keterampilan gerak yang dihasilkan juga kurang maksimal. Hasil belajar yang dimaksud adalah psikomotor dari hasil gerak keterampilan yang dilakukan. Berdasarkan hasil observasi mata pelajaran PJOK siswa kelas IV, Masih banyak ditemukan kebelum tuntas saat melakukan Gerakan serang tendangan depan. Variasi belajar yang digunakan juga masih monoton, sehongga kurang menarik antusias siswa saat mengikuti

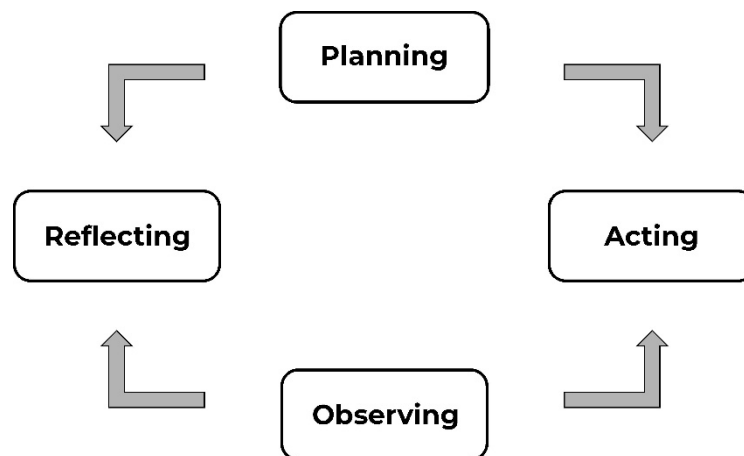
pelajaran. Untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan siswa pada mata pelajaran pencak silat harus dimodifikasi variasi gerakannya.

Menurut Kristiyanto (2010:17) menyatakan bahwa PTK dalam pendidikan jasmani dan kepelatihan olahraga adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru/calon guru pendidikan jasmani maupun pelatih/calon pelatih olahraga dalam melaksanakan tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi praktek-praktek pembelajaran pendidikan jasmani/kepelatihan olahraga tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya.

Berdasarkan permabelum tuntasan yang dikemukakan tersebut maka peneliti untuk mengemukakan alternatif pemecahan mabelum tuntas guna meningkatkan hasil belajar, dengan penelitian berjudul "Upaya Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Menggunakan Variasi Gerak Siswa Kelas IV SDN Sawunggaling VIII/389 Surabaya".

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan yaitu Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar PJOK khususnya pada materi pencak silat menggunakan variasi gerak yang dilakukan oleh peneliti. Desain penelitian tindakan yang digunakan pada penelitian ini adalah desain penelitian model Kurt Lewin, karena model ini sederhana dan mudah dipahami. Model Kurt Lewin merupakan model penelitian tindakan pertama yang menjadi acuan bagi model penelitian tindakan yang lainnya. Menurut (Arikunto, 2015) model yang dikembangkan oleh Kurt Lwin terdiri dari empat komponen, yaitu (1) Perencanaan, (2) Tindakan, (3) Pengamatan, dan (4) Refleksi. Empat komponen tersebut memiliki hubungan yang kemudian membentuk sebuah siklus, sehingga dalam penelitian tindakan kelas akan dilakukan beberapa siklus sampai hasil dan target yang diinginkan tercapai. Adapun desain penelitian yang didasarkan pada model Kurt Lewin digambarkan dalam skema berikut ini:



Gambar 1 Desain Penelitian Tindakan Kelas Model Kurt Lewin
(Arikunto, 2015)

Empat tahap diatas dapat diuraikan lebih rinci pada masing-masing kegiatannya, sebagai berikut:

a. Perencanaan (*Planning*)

Tahap ini merupakan tahapan paling awal sebelum melakukan tindakan yang telah dirumuskan. Tujuan dari tahapan ini adalah untuk mempersiapkan segala sesuatu yang menunjang penelitian.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Kegiatan yang akan dilakukan pada tahap ini berdasarkan rencana tindakan yang telah disusun sesuai dengan sintak pembelajaran.

c. Pengamatan (*Observing*)

Kegiatan observasi dilaksanakan bersamaan dengan tahap pelaksanaan tindakan. Kegiatan ini dilakukan oleh seorang observer yang akan mengamati jalannya pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan menggunakan variasi gerak khususnya pada materi pencak silat. Observasi dilakukan berdasarkan pengamatan yang sebelumnya telah dilakukan oleh peneliti dan dievaluasi oleh ahli. Dari pengamatan tersebut diperoleh data atau dampak diterapkannya pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi pencak silat yang nantinya akan dijadikan salah satu tolak ukur keberhasilan tindakan yang dilakukan.

d. Refleksi (*Reflection*)

Refleksi merupakan tahap dimana dilakukan analisis, pengkajian dan pertimbangan hasil atau dampak dari tindakan yang diterapkan selama pelaksanaan. Berdasarkan hasil

analisis, kajian dan pertimbangan tersebutmakan akan didapatkan kesimpulan berupa tingkat keefektifan rencana pembelajarn dan permabelum tuntasn atau kendala yang dihadapi selama proses pembelajaran dengan menerapkan metode bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penelitian ini dilaksanakan pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan khususnya pada materi materi pencak silat.

Penelitian tindakan kelas ini dilakukan di SDN Sawunggaling VIII jalan Gajah Mada Baru II sekolah no.389, RT.9/RW.12, Sawunggaling, Kec. Wonokromo, Kota Surabaya, Jawa Timur. Sekolah ini dipilih sebagai objek penelitian karena hasil belajar keterampilan pada materi pencak silat yang relatif masih banyak kebelum tuntasn, selain itu pelaksanaan menggunakan variasi gerak dapat menjadi alternatif pembelajaran yang lebih menyenangkan dan inovatif.

Subjek penelitian tindakan kelas dengan pelaksanaan pada mapel Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini adalah peserta didik kelas IV SDN Sawunggaling VIII Kota Surabaya. Peserta didik kelas IV terdiri dari 11 siswa perempuan dan 19 siswa laki-laki.. Teknik pengambilan subjek penelitian dilakukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan subjek penelitian secara sengaja oleh peneliti berdasarkan kriteria dan pertimbangan tertentu,(Sugiono, 2014). Alasan pengambilan subjek penelitian kelas IV SDN Negeri Sawunggaling VIII karena hasil belajar keterampilan tendangan depan materi aktivitas gerak pencak silat yang masih rendah, dimana dari 30 peserta didik 73,33% atau 22 orang masih belum tuntas dalam melakukan Gerakan serang tendangan depan. Penilaian yang digunakan dalam penelitian ini, menggunakan kriteria sebagai berikut:

Tabel 1. Kriteria Penilaian

Interval	Keterangan
80%-100%	Sangat Baik
66%-79%	Baik
56%-65%	Cukup
0%-55%	Kurang

Pengolahan hasil belajar peserta didik dianalisisi untuk mengetahui perkembangan hasil belajar pada setiap siklus. Hasil pengamatan dianalisis dengan menggunakan hasil observasi dan evaluasi selama proses pembelajaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui observasi dan tes keterampilan tendangan depan pencak silat siswa kelas IV dengan maksud untuk mengetahui kondisi awal dan memperoleh gambaran serta mengidentifikasi permabelum tuntas berkenaan dengan keterampilan tendangan depan pencak silat yang telah diberikan. Selanjutnya, guru membuat tes hasil belajar. Sebelum pelaksanaan tindakan dilakukan di kelas, guru dan observasi mendiskusikan lembar observasi. Berdasarkan data tersebut maka peneliti merefleksikan keterampilan tendangan depan tersebut agar mampu diperbaiki pada siklus I dengan harapan semua siswa mampu meningkatkan hasil belajarnya.

Studi pendahuluan dalam penelitian ini berdasarkan pengamatan saat pembelajaran Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga pada peserta didik kelas I SDN Sawunggaling VIII/389 Kota Surabaya. Hasil pra siklus terlihat bahwa nilai yang diperoleh data sebagai berikut: peserta didik yang mencapai ketuntasan sebanyak 8 peserta didik atau 26,67% dan 22 peserta didik belum mencapai ketuntasan atau 73,33% dari jumlah peserta secara keseluruhan sebanyak 30 siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan penelitian pada peserta didik kelas IV SDN Sawunggaling VIII Surabaya pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi pencak silat, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penghitungan Keberhasilan

Persentase Keberhasilan		
Kategori	Siklus 1	Siklus 2
Sangat Baik	20,00%	80,00%
Baik	16,67%	10,00%
Cukup	30,00%	10,00%
Kurang	33,33%	0,00%

Tabel 3. Hasil Penghitungan Seluruh Peserta didik

Hasil Penelitian	Siklus 1	Siklus 2
Rata - Rata Presentase	60,78%	80,88%

Hasil belajar pada siklus I terdapat belum terdapat perubahan ketuntasan hasil belajar keterampilan tendangan depan peserta didik dengan variasi gerak. Terdapat 33,33%% peserta didik kurang, cukup 30%, baik 16,67% dan sangat baik 20% melaksanakan pembelajaran. Tetapi hasil tersebut masih jauh dari kriteria ketuntasan minimum yaitu 75% sesuai dengan nilai KKM. Dari hasil siklus I diatas sebagai bahan refleksi untuk dilanjutkan pada siklus I yaitu: (1) sebagian peserta didik masih belum mampu melakukan tendangan depan dengan benar (2) Gerakan proses keterampilan tendangan depan masih banyak salah, dan kaku (3) peserta didik yang belum tuntas kurang memahami variasi gerak latihan tendangan depan yang benar dan (4) peserta didik masih belum mampu menendang dengan sasaran yang benar.

Hasil dari siklus II terdapat perubahan yang signifikan dari hasil belajar peserta didik dalam pelaksanaan keterampilan tendangan depan. Terdapat 80% peserta didik sangat baik, 10% baik dan 10% cukup melaksanakan pembelajaran. Dari hasil siklus II diatas sebagai bahan refleksi disajikan sebagai berikut: (1) peserta didik sudah mampu melakukan reaksi dan reaksi tendangan depan; (2) pada saat tendangan depan yang divariasi gerak Latihan tendangan depan sudah mampu melakukan dengan benar, sehingga peserta didik lebih tertarik dan antusias (4) peserta didik sudah mampu melakukan keterampilan gerak variasi tendangan depan dengan benar sesuai instruksi walaupun terdapat yang lambat. Dari hasil diatas maka pada penelitian ini cukup sampai pada siklus II karena sudah mencapai ketuntasan yaitu, 80,88% atau kategori sangat baik (80-100%).

Peneliti menghentikan penelitian ini karena pada dasarnya ketuntasan sudah mengalami perubahan yang signifikan (80,88%) dan mencapai ketuntasan kategori baik yaitu 80-100%. Peserta didik yang belum mampu menuntaskan hasil belajar keterampilan tendangan depan disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu dari faktor internal peserta didik, peserta didik kurang memperhatikan dan telat memberikan respon saat instruksi dilakukan, hal ini mengakibatkan terlambat dalam memproses informasi dan melakukan aksi saat melaksanakan pembelajaran. Faktor eksternal sarana dan prasarana yang yang minim dengan jumlah peserta didik yang banyak. Tetapi masalah tersebut peneliti dan guru tidak memaksakan peserta didik tersebut setiap peserta didik memiliki keunikan dan kompetensi keterampilan variasi gerak yang beragam.

Variasi gerak adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (2015: 78) guru harus kreatif dan pandai dalam menerapkan variasi gerak latihan sehingga siswa tidak mudah bosan. Menurut (Sandhi dan Budiwanto, 2016) Tujuan Variasi gerak Latihan untuk memberikan stimulus terhadap reaksi dan aksi siswa dalam melakukan keterampilan tendangan depan, sehingga variasi latihan sangat diperlukan.

Berdasarkan data peningkatan hasil belajar keterampilan tendangan depan materi pencak silat menggunakan variasi gerak pada siswa kelas IV SDN Sawunggaling VIII/ 389 Surabaya pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2 menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan. Hal ini dikarenakan adanya variasi latihan yang menggunakan alat, dan dikemas dalam permainan kompetisi dalam repetisi berulang menjadikan proses pembelajaran menyenangkan serta tidak monoton dan menjadikan siswa belajar dengan maksimal hingga mendapatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan dengan benar.

Hal tersebut juga didukung oleh hasil penelitian (Manopo, 2021) yang menyatakan bahwa pentingnya gaya mengajar latihan terhadap keterampilan teknik tendangan dalam pencak silat. Gaya mengajar latihan yang diterapkan akan menyebabkan terjadinya peningkatan keterampilan teknik tendangan dalam pencak silat. Kemudian menurut Sandika (2021) pada siklus I, siklus II terdapat adanya peningkatan yang sangat drastis, keterampilan tendangan depan pencak silat dikatakan berhasil melalui metode Latihan plyometric. Hal ini dapat dilihat pada siklus I 71,67 dan siklus II 82,50%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas dengan menggunakan variasi gerak materi pencak silat dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan tendangan depan siswa kelas IV SDN Sawunggaling VIII/389 Surabaya. Hal ini dapat dibuktikan dengan meningkatnya hasil belajar keterampilan tendangan depan dari pra tindakan ke akhir siklus 2. Pada pra tindakan atlet memperoleh hingga pada akhir siklus memperoleh nilai keterampilan 80% atlet kategori sangat baik, serta memperoleh keterampilan 10% baik dan 10% siswa kategori cukup baik. Keseluruhan hasil diperoleh nilai rata-rata dengan klasifikasi sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amroin, Y. S., & Indahwati, N. (2021). Peningkatan keterampilan tendangan dalam pencak silat melalui variasi gerak dasar tendangan "T" dan tendangan depan pada siswa kelas V SDN pinggir papas 1. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3).
- Arikunto, Suhardjono, dan Supard. Penelitian Tindakan Kelas Edisi Revisi. 2015. Jakarta. PT Bumi Aksara.
- Arikunto. (2018). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (ke-3). Sinar Grafika Offest.
- Hariyadi, K.S. (2003). Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: PT. Dian Karya.
- Harsono. (2015). Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Johansyah Lubis. (2004). Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kristiyanto, A. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani & Keplatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: Raja Grafindo. JMP Online Vol. 4 No. 3 Maret (2020) 99-113
- Manopo, E. B., Mandagi, H. S., & Sunkudon, D. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Keterampilan Teknik Tendangan Dalam Pencak Silat. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 9-13.
- Natun, S. (2022). Peningkatkan Hasil Belajar Penjaskes Materi Bola Voli Mini Melalui Metode Drill Variasi Gerak Siswa Kelas IV Semester I Tahun Pelajaran 2021-2022 di SD Negeri 3 Jatiprahu kecamatan Karang Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Terapan Pendidikan Dasar dan Menengah*, 2(3), 451-456.
- Pulu, H. A. (2020). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar dengan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Permainan Bola Kasti Siswa Kelas V SDN Inpres Rainis. *Dinamika Pembelajaran*, 2(2).
- Rahayuni, K. (2014). *Pencak Silat*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Ripandi, T., Saptani, E., & Supriyadi, T. (2017). Meningkatkan Variasi Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Permainan Rounders Melalui Permainan Target. *SpoRTIVE*, 2(1), 91-100.
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Sandika, D., Alsaudi, A. T., & Hasani, I. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Metode Latihan Plyometric. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 119-125).
- Subagyo. (2012). *Pencak Silat*. Surabaya: Unesa University Press
- Sudjana, N. (2014). *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung. CV Alfabeta
- Sugiono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung. Alfabeta.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45-52.