



Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang

Muhammad Ridwan^{1*}, Siti Ayu Risma Putri², Putri Cicilia Kristina³
¹⁻³ Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jln A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: mr274107@gmail.com *

Abstract: The problem with this research is that extracurricular students at SMP PGRI 2 Palembang still lack agility, this can be seen when sparring with fellow students because attacks are easily caught and read by opponents. Especially during the sickle kick. The aim of this research was to see the effect of agility training on sickle kicking ability. This research is a quasi-experiment, by providing agility training treatment to improve students' sickle kicking abilities, with a population of 20 students, a purposive sampling technique, with samples taken from 20 male students. The instrument in this research was a sickle kick ability test. Next, data analysis uses the t test to determine the effect. The research results showed $25,25 > 1,73$, which means that there is an influence between agility training on the crescent kick ability of extracurricular students at PGRI 2 Middle School Palembang.

Keywords: Sickle Kick, Agility Training, PGRI 2 Middle School Palembang

Abstrak: Masalah dari penelitian ini adalah masih kurangnya kelincahan yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang, ini terlihat disaat melakukan sparring sesama siswa karna mudahnya serangan ditangkap dan dibaca oleh lawan. Terutama pada saat tendangan sabit. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit. Penelitian ini bersifat *eksperimen semu*, dengan memberikan perlakuan latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa, dengan populasi 20 orang siswa, teknik pengambilan sampel *purposive sampling*, dengan sampel yang diambil 20 orang siswa putra. Instrument dalam penelitian ini adalah tes kemampuan tendangan sabit. Selanjutnya data analisis menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh. Hasil penelitian menunjukkan $25,25 > 1,73$, yang artinya terdapat pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

Kata kunci : Tendangan Sabit, Latihan Kelincahan, SMP PGRI 2 Palembang

1. LATAR BELAKANG

Khairuddin (2017) mengungkapkan olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh baik terhadap perkembangan jasmaninya. Selain itu juga berpengaruh kepada perkembangan kepada rohaninya. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan bersifat fisik mengandung unsur-unsur permainan berisi perjuangan diri sendiri, dengan orang lain yang terkait dengan interaksi lingkungan atau unsur alam yang terbuka bagi seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan kesenangan. Sejalan dengan pendapat diatas Salahudin, Dkk (2020) mengungkapkan bahwa olahraga juga merupakan sebuah strategi yang tepat untuk membentuk fisik yang sehat.

Gede Yogi Saputra, Dkk (2021) mengungkapkan bahwa olahraga adalah salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, selain itu bertujuan membentuk gaya hidup manusia, juga bermanfaat bagi olahraga, salah satunya adalah agar sistem tubuh manusia dapat berjalan dengan lancar. Adapun Menurut Mahfud (2020) Olahraga adalah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak dan kepribadian bangsa yang bermanfaat.

Menurut Septiana Intan Pratiwi (2020) mengungkapkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran, kegiatan ekstrakurikuler ini lebih diarahkan untuk membentuk kepribadian anak. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana penanaman karakter disiplin. Salah satu ekstrakurikuler yang memberikan, menanamkan terkait dengan pemahaman kedisiplinan dalam bentuk karakter dan ekstrakurikuler seperti pencak silat.

Pencak silat merupakan suatu olahraga dan seni bela diri yang meliputi kegiatan keolahragaan, kerohanian, dan kedisiplinan. Kholil Halbatullah (2019) Mengungkapkan pencak silat merupakan metode bela diri yang diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai kinerja (keterampilan) pertahanan diri yang memperkerjakan kemampuan untuk membela diri, menangkis serangan dan akhirnya menyerang musuh, dengan senjata atau tanpa senjata.

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karna memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan yang lebih jauh di bandingkan dengan pukulan. Tendangan bisa dilakukan dengan menggunakan bagian tulang kering, telapak kaki, serta lutut.

Kelincahan sangat penting dalam pencak silat maka pesilat mudah bergerak ke segala arah dengan bersamaan melakukan tendangan sabit dengan demikian tendangan tidak akan mudah tertangkap oleh lawan, oleh karena itu kelincahan harus dijadikan prioritas dalam melatih beladiri pencak silat. Hal ini bertujuan untuk melatih mengubah gerak tubuh berkelok-kelok. Latihan *Ledder Drill* dijelaskan juga didalam penelitian Dwi Lestiyono (2020) bahwa latihan *Ledder Drill* berpengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit.

2. KAJIAN TEORITIS

Pencak Silat

Pencak silat adalah suatu sistem atau bela diri yang terdiri dari jurus-jurus yang saling berkaitan satu sama lain dalam menciptakan suatu pola gerakan tertentu yang di aplikasikan oleh setiap pesilat. Jurus merupakan sebuah sistem atau tatanan bela diri yang diaplikasikan

dalam bentuk teknik-teknik sikap dan gerak yang saling bergantung. Saling berhubungan secara fungsional menurut pola tertentu sebagai tujuan khusus yang menjadi identitas masing-masing perguruan pencak silat (Juli Candra, 2021 ,p.11). Sikap tersebut harus tertanam baik di setiap jiwa pesilat supaya dalam kehidupan sehari-hari menjadi panutan dalam mewujudkan masyarakat aman dan tentram. Pencak silat adalah bela diri indonesia yang turun temurun sudah di berikan nenek moyang kepada penerus bangsa serta menjadi budaya bangsa indoneia, oleh sebab itu perlu adanya pengembangan serta pelestarian pencak silat. (Yusuf Panjiantriksa, 2020) Pencak silat dapat diklasifikasikan ke dalam wujud kebudayaan yang berupa seni bela diri yang memiliki pola-pola tertentu dan memiliki tata perilaku tersendiri. (Suryo Ediyono, 2019)

Dalam pencak silat mengandung 4 aspek, yakni, beladiri, olahraga, kesenian, dan kerohanian. Aspek kesenian di beberapa daerah adalah perpaduan antara gerak pencak silat dengan iringan musik. Pada aspek kesenian ini banyak terdapat kaidah-kaidah gerak dan irama yang merupakan suatu pedalaman khusus atau skill (Rendra Yulio Pratama, 2018) Pencak silat juga adalah bagian kebudayaan masyarakat indonesia yang sudah berkembang sejak jaman dahulu kala. Pencak silat perakar pada budaya melayu dan telah dikenal luas di berbagai negara seperti malaysia, runei, dan singapura, tentu akan menarik jika dikaitkan dengan kondisi dari berbagai pilar yang ada khususnya pilar pembangunan jati diri dan karakter bangsa. Berdasarkan pendapat diatas, dapat di ketahui bahwa olahraga pencak silat merupakan olahraga bela diri tradisional asli indonesia, sebagai seni bela diri, gerkan pencak silat terdiri dari kombinasi antara pukulan dan tendangan.

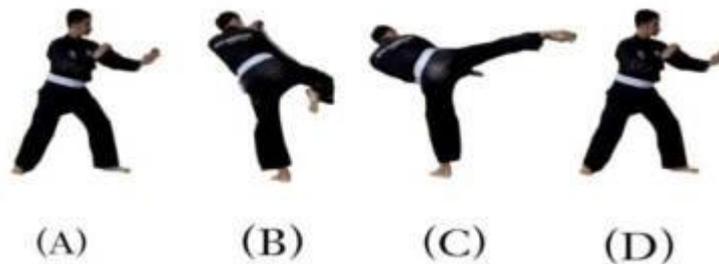
Tendangan Sabit

Tendangan sabit merupakan tendangan yang mudah untuk di lakukan, agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, mantap dan bertenaga diperlukan kecepatan pada saat melakukan gerak teknik (Wisnu Guntur Sutopo, 2021). Tendangan sabit merupakan tendangan yang sering digunakan dalam pertandingan. Oleh karna itu seorang siswa harus dapat melakukan tendang sabit yang baik dan tepat agar dapat memperoleh poin. Dalam pertandingan pencak silat tendangan sabir merupakan bentuk serangan yang sering menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak di dibandingkan dengan serangan lainnya. (Fani marliyanto, 2018)

Dalam pencak silat, tendangan sangat penting. Pesilat yang melakukan tendangan dan masuk ke sasaran akan mendapatkan dua poin. Orang biasanya menggunakan teknik tendangan sabit karena teknik ini menggunakan lecutan tungkai bawah yang besumbu pada lutut dan dorongan pinggul untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Tendangan sabit itu

termasuk salah satu strategi yang digunakan dalam pertandingan dan sangat efektif untuk melindungi diri sendiri atau mengejar lawan. (Doni Ardiansyah, 2023)

Agar mendapatkan tendangan sabit yang efisien, penting juga untuk mendominasi strategi yang tepat, tujuan yang tepat, selain itu tendangan yang tepat tidak bertentangan dengan desain tubuh yang ada, sehingga akan menghasilkan kecepatan tendangan yang terbaik dan lebih impresif dalam titik fokus kumpul-kumpul dalam pertandingan pencak silat. (Ananda Bakhtiar dan Fajar Awang Irawan, 2023)



Gambar 1 Tendangan Sabit

Teknik Dasar Tendangan Sabit

Dalam Peladiri Pencak silat memiliki beberapa tendangan dasar yang sangat di perlukan untuk serangan dari jarak jauh,tendangan dalam pencak silat terdiri dari Tendangan T, Tendangan I, Tendangan Belakang dan Tendangan Sabit, Dalam hal ini yang akan dilakukan Yaitu Tendangan Sabit. Tendangan adalah teknik serangan yang digunakan untuk serangan jarak jangkauan jauh dan sedang dengan menggunakan tungkai sebagai komponen atau pusat penyerangan (Retrian Ariyanto Pandie, dkk, 2021). Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul kearah bagian dalam. (Hartati, 2019)

Tendangan sabit menggunakan lintasannya setengah lingkaran kedalam dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki (I Ketut Sudiana dan Ni Luh Sepyanawati, 2017). Tendangan sabit sering digunakan dalam pertandingan serta dalam teknik tendangan sabit ini diperlukan tendangan yang cepat dalam melaksanakannya. (Suyudi, 2014).

Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh. Manfaat dari berlatih agility adalah memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan mengubah arah dengan cepat, agility dibutuhkan pada saat melakukan serangan yang bervariasi dalam pencak silat (Wahyu Jayadi, 2015). Untuk

melakukan kelincahan tendangan sabit diperlukan adanya mental training bagi atlet untuk dapat mencapai penampilan puncak (Peak Performance) yaitu concentration atau pemusatan perhatian selain percaya diri (*Confidence*), tanggung jawab (*Commitment*), ketenangan (*Calrmineess*), kreativitas (*Creativity*), penguasaan diri (*Self Control*). (Nurul Ilham, 2015)

Kelincahan bukan satu-satunya kemampuan fisik tunggal akan tetapi terdiri dari koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan kekuatan satu sama lain. Kelentukan kualitas atau fleksibilitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin yang berkemungkinan rentan gerakannya. Kelentukan biasanya ditentukan oleh derajat gerak sendi seseorang. Semakin luas derajat gerak seseorang, semakin fleksibel dia untuk melakukan kelincahan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat, fleksibelitas juga membantu mengatur gerakan tubuh saat melakukan gerakan ladder drills. Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Adindra, 2016). Kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh. (Wahyu Jayadi, dkk, 2015)

Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang ditunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh peserta didik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013). Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang di jadikan wadah sebagai peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut sesuai dengan minat, bakat, hobi, kepribadian dan kreativitas peserta didik yang dapat dijadikan sebagai alat untuk mendeteksi talenta peserta didik dan di desain secara sistematis sehingga dapat melahirkan dan membina potensi-potensi yang dimiliki siswa serta secara ajang pembinaan karakter peserta didik dalam pendekatan berbagai kegiatan. (Opan Arifudin, 2022)

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ialah cara berpikir ilmiah secara rasional, empiris dan sistematis yang digunakan oleh peneliti swuatu disiplin ilmu untuk melakukan kegiatan penelitian (I Made Laut Mertha Jaya, 2023).

Metode penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel (Adhi Kusumastuti,2020) Penelitian ini

merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan kelincahan (variabel X) terhadap kemampuan tendangan sabit (variabel Y). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian “One-Group pre-test dan post-test design”. Sugiono (2019) mengatakan bahwa dalam design ini terdapat pre-test, sebelum diberi perlakuan. Sehingga hasil perlakuan tersebut dapat lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP PGRI 2 Palembang pada siswa ekstrakurikuler pencak silat dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang. Dalam penelitian ini, data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan metode eksperimen. Metode dalam penelitian ini adalah *Pre-eksperimen Design Group* yaitu dengan *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu *group*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes Tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP PGRI 2 Palembang.

Hasil penelitian merupakan hasil tes tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang yang diperoleh siswa dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang telah diberikan, dengan menggunakan metode *Pre-eksperimen Design Group* yaitu dengan *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu *group*.

Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *post-test* yang telah dilakukan di lapangan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat data hasil tes tendangan sabit pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Dengan Waktu 15 Detik Di SMP PGRI 2 Palembang

No	Nama Siswa	Hasil Tes		Peningkatan
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1	Resp. 1	18	25	7
2	Resp. 2	18	29	11
3	Resp. 3	17	25	8
4	Resp. 4	17	29	12

5	Resp. 5	16	29	13
6	Resp. 6	19	28	9
7	Resp. 7	19	26	7
8	Resp. 8	17	25	8
9	Resp. 9	18	28	10
10	Resp. 10	17	25	8
11	Resp. 11	17	27	10
12	Resp. 12	15	27	12
13	Resp. 13	18	27	9
14	Resp. 14	16	27	11
15	Resp. 15	16	28	12
16	Resp. 16	17	29	12
17	Resp. 17	17	27	10
18	Resp. 18	17	28	11
19	Resp. 19	18	29	11
20	Resp. 20	18	29	11

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil penilaian data *posttest* kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang lebih baik dari pada hasil penilaian data *pretest*. Hal ini dapat dilihat dari hasil kenaikan kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

Pembahasan

Tendangan sabit merupakan teknik tendangan yang sangat efektif dalam teknik serangan jarak jauh, Tendangan sabit juga sering digunakan dalam pertandingan pencak silat untuk mendapatkan poin dalam pertandingan pencak silat (Nurlaniari Harapan, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP PGRI 2 Palembang, siswa sangat antusias mengikuti tahapan latihan yang diberikan, itu dikarenakan siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMP PGRI 2 Palembang sangat terbantu dengan adanya program latihan yang dibuat oleh peneliti yang saat efektif untuk meningkatkan kelicahan dalam tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP PGRI 2 Palembang, untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler, siswa harus melakukan latihan dasar dan serangkaian latihan misalnya latihan untuk meningkatkan kelincihan yang

dilakukan dengan cara memilih jenis latihan ladder drills yang memuat unsur gerakan teknik dasar pencak silat khususnya pada teknik *ladder drills*.

Latihan *ladder drills* merupakan bentuk latihan kelincahan untuk mengembangkan *agility* siswa ekstrakurikuler. Latihan ini mengharuskan orang untuk melakukan gerakan-gerakan dengan cepat dan merubah arah dengan cepat. Aktivitas ini atau Latihan ini tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus mengetahui letak posisi tubuh saat melakukan latihan tersebut. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar *ladder drills*, peneliti memilih latihan yang menarik dan populer serta mudah dipahami oleh siswa ekstrakurikuler yaitu latihan *ladder drills*. Penerapan latihan ladder drills dimaksudkan untuk meningkatkan kelincahan dalam melatih teknik dasar tendangan sabit siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

Penerapan latihan *ladder drills* pada tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses latihan berlangsung, kemudian latihan yang diberikan mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama kegiatan sesuai dengan program latihan yang dirancang oleh peneliti. Data penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan *ladder drills* pada tendangan sabit dapat menciptakan variasi baru dalam latihan yang lebih efektif, siswa antusias mengikuti latihan dan senang dalam melakukan setiap tahapan yang diberikan selama proses latihan berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang didapatkan hasil tes awal atau *pretest* rata-rata mendapatkan 17 dengan tendangan terbaik perolehan tes tendangan sabit adalah 19 tendangan dan hasil tendangan terburuk adalah 15 tendangan. Berdasarkan hasil tes awal atau *pretest* dari 20 orang sampel, diperoleh bahwa pada interval 15-16 terdapat sebanyak 4 siswa (20%), sedangkan pada interval 17-18 terdapat sebanyak 14 siswa (70%). Pada interval 19-20 terdapat sebanyak 2 siswa (10%). Sedangkan pada saat *posttest* rata-rata yang didapat 28 setelah siswa diberikan perlakuan latihan *ladder drills* memperoleh tendangan sabit terbaik perolehan tes tendangan sabit adalah 29 tendangan dan tendangan sabit terburuk adalah 25 tendangan. Berdasarkan hasil tes akhir atau *posttest* dari 20 orang sampel, diperoleh bahwa pada interval 25-26 terdapat sebanyak 5 siswa (25%), sedangkan pada interval 27-18 terdapat sebanyak 9 siswa (45%). Pada interval 29-30 terdapat sebanyak 6 siswa (30%). Setelah data tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) didapat, maka dilakukan uji normalitas, dan dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya diperoleh hasil uji-t dengan nilai 25,25.

Ditinjau dari hasil perhitungan dan analisis data yang telah dikemukakan diatas, ada pengaruh yang signifikan setelah siswa diberi latihan *ladder drills*. Pada hasil tes awal atau

pretest rata-rata mendapatkan 17 tendangan dan pada saat *posttest* rata-rata yang didapat 28 tendangan. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan Uji-t terdapat hasil $t_{hitung} = 25,25$ dapat disimpulkan $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $25,25 > 1,73$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat pada siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang hasil rata-rata *pretest* adalah 17 tendangan dan rata-rata *posttest* adalah 28 tendangan. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *ladder drills* dapat meningkatkan kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau *treatment*. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $25,25 > 1,73$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang dengan menggunakan latihan *ladder drills*.
2. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini dapat dijadikan alternative latihan untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit Pencak silat terhadap siswa ekstrakurikuler di SMP PGRI 2 Palembang.

DAFTAR REFERENSI

- Adindra, A., Rahayu, S., & Sulaiman, S. (2016). Kelentukan Togok dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 47-52.

- Amrullah, R. (2016). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88-100.
- Ardiansah, D., & Wahyudi, H. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate Sma Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 1-6
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *JHIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829-837.
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11-16.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fadilah, L. A., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Ladder Drill Terhadap Agylity Atlet Remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay. *Jurnal Stamina*, 6(3), 89-98.
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Target Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 49-55.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL PRESTASI*, 5 (2). *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84-88.
- Ilham, Nurul. 2015. Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal. *Jurnal Altius*. 4(1):42-44
- Imam, G. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universita Diponogoro.
- Jahyadi, Wahyu., Anto Sukamto., dan Hasbunallah. 2015. Latihan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*. 18(2): 137-142.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS.

- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74-83.
- Lubis, dan Hendro Wardoyo. 2014. Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 59-66.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59-75.
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). Analisis data dan pengecekan keabsahan data.
- Palar, Chrisly M.,dkk. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*. Vol.3 No.1, Hal.316-321.
- Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2021). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11-18.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1-10.
- Pratiwi, S. I., Kristen, U., Salatiga, K., & Tengah, J. (2020). Pengaruh ekstrakurikuler pramuka terhadap karakter disiplin siswa sd. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62-70.
- Rifai, A. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga menurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).Ulfa, Rafika. "Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan." *jurnal pendidikan dan keislaman* 1, no. 1 (2021)

- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan dasar pencak silat*. Depok : Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Pendidikan Kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja perguruan pencak silat tri guna sakti di kabupaten kebumen tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27-34.
- Suyudi, I. (2012). Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat. *Penelitian Dana Rutin, Staf Pengajar FIK UNM Makassar*.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Tofikin, R. S. (2020). Zig-Zag Run:Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 182.
- Yusuf, Panjiantariksa, Dkk. (2020). Analisi Fakto Penentu Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Yang Dipengaruhi Oleh Faktor Biomotor Dan Psikomotor Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa PSHT UNS. Universitas Kegiatan Maret Surakarta.