

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN TERHADAP KETERAMPILAN DASAR TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT

¹Ika Ronika (email: ikaronika30@student.upi.edu)

²Herman Subarjah (email: hermansubarjah@upi.edu)

³Dewi Susilawati (email: drdewisusilawati@gmail.com)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

ABSTRAK

Penelitian ini berdasarkan temuan di lapangan pada UKM pencak silat di UPI kampus sumedang yang anggotanya belum mampu melakukan tendangan lurus dengan baik dan benar. Upaya yang dilakukan untuk memperbaiki permasalahan dengan menggunakan media pembelajaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya pengaruh dari penggunaan media pembelajaran terhadap keterampilan tendangan lurus pada anggota UKM Pencak Silat UPI kampus Sumedang. Metode yang digunakan adalah Pre Eksperimen dengan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang digunakan adalah anggota UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang dengan jumlah sampel 12 anggota. Teknik sampling yang dilakukan dengan *sampling purposive* Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan tendangan lurus. Analisis data dilakukan dengan cara kuantitatif dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil yang diperoleh dari penghitungan data diperoleh *P-value* dari *One Samples T-Test* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 artinya H_1 diterima. Maka, terdapat pengaruh dari penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang.

Kata Kunci: Media Pembelajaran, Tendangan Lurus, Pencak Silat

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial. Sebagaimana terdapat dalam Bab 1 Pasal 1 Ayat 4 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Olahraga berarti suatu kegiatan yang tersusun secara sistematis yang bukan hanya berguna untuk jasmani saja tetapi juga rohani dan sosial.

Olahraga erat kaitannya dengan aktifitas fisik dan rohani yang dilakukan oleh manusia. Di Indonesia banyak dikenal cabang olahraga dengan beberapa klasifikasi yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, olahraga prestasi dan olahraga kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang dikenal di Indonesia adalah cabang olahraga beladiri salah satunya beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia dan sudah dikenal di beberapa Negara. Induk organisasi dari pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) dan organisasi yang dibentuk untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai Negara seperti Indonesia, Singapura, Brunei Darussalam dan Malaysia adalah Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antar Bangsa). Menurut Mulyana (dalam Febriyanto, 2018, hlm. 573) menatakan bahwa salah satu program pendidikan jasmani dan merupakan salah satu wadah yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter termasuk karakter nasionalisme karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia adalah pencak silat. Menurut Hasanudin (2018, hlm. 322) mengukakan bahwa dalam banyak sekali teknik yang akan ditemukan seperti memukul, menendang, menyapu, membanting, menggunting dan mengunci dalam olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai

budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan (Kriswanto, 2015, hlm. 13). Mengingat pencak silat merupakan olahraga beladiri asli Indonesia yang sudah seharusnya diketahui oleh warga masyarakat Indonesia dan diamalkan secara turun temurun sehingga tetap lestari, maka dari itu disusun berbagai cara untuk mengenalkan serta mengembangkannya agar tidak asing di kemudian hari.

Menurut Marlianto, dkk (2017, hlm. 102) berpendapat bahwa “tendangan merupakan tehnik dan taktik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen penyerang”. Tujuan dari dilakukannya tehnik tendangan adalah untuk mengenai dan menjatuhkan lawan sehingga dapat memberikan keuntungan dan point ketika dalam pertandingan. Menurut Lubis dan wardoyo (2016, hlm. 44) mengatakan bahwa tendangan lurus merupakan sebuah serangan dengan menggunakan tungkai dan kaki yang lintasannya mengarah kedepan dengan posisi badan menghadap ke depan dan perkenaannya adalah pada pangkal jari-jari kaki bagian dalam dengan sasaran ulu hati dan dagu.

Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi atau materi dari suatu pihak ke pihak lain Alif (2019, hlm. 45). Media pembelajaran pendidikan jasmani, artinya sarana yang bias digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan yang berkaitan dengan pendidikan jasmani (samsudin, 2018, hlm. 53). Media pembelajaran sangat membantu dan memiliki fungsi yang cukup baik dalam proses pemberian informasi atau materi ajar sebagaimana menurut Azizah, dkk (2016, hlm. 38) bahwa media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah dalam mengingat suatu informasi, pembelajaran dan wawasan apapun.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang akan dilakukan ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan dengan menggunakan media pembelajaran terhadap keterampilan tendangan lurus dalam olahraga beladiri pencak silat. Berdasarkan karakteristiknya maka penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen yakni melihat hubungan sebab-akibat.

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan Pre-eksperimen dengan menggunakan desain satu kelompok yaitu *pre-test* dan *post-test* (*one grup pre-test & post-test*). Adapun bentuk desainnya menurut Arikunto (2013, hlm.395), yaitu :

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

O_1 = *pretest* sebelum diberikan perlakuan

X = perlakuan (*treatment*) menggunakan metode penerapan penggunaan media pembelajaran

O₂ = *posttest* setelah diberikan perlakuan

Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang yang berada di Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Kecamatan Sumedang Utara Kab. Sumedang.

Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini diperlukannya sumber data, untuk dapat menyusun sampai dengan analisis data sehingga mendapat gambaran yang sesuai dengan apa yang diharapkan. Data tersebut didapat dari hasil pengesanan melalui alat pengumpul data, pada umumnya sumber data dalam penelitian disebut populasi dan sampel.

Menurut Sugiyono (2015, hlm. 62) 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 merupakan keseluruhan obyek yang memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat yang umum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang yang berjumlah 25 orang.

Untuk mempermudah pengumpulan data dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan sampel/sampling. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2014, hlm. 68) *Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dikarenakan teknik sampling menggunakan teknik *sampling purposive*, maka sampel yang diambil untuk penelitian ini adalah sampel yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti yang disesuaikan dengan kebutuhan peneliti, yaitu dengan syarat sebagai berikut:

- 1) Kehadiran minimal 2 kali latihan dalam setiap minggunya.
- 2) Anggota dari mahasiswa tingkat 1, 2, 3 dan 4 UKM Pencak silat UPI Kampus sumedang dan masih kurang dalam ketepatan tendangan lurus nya.

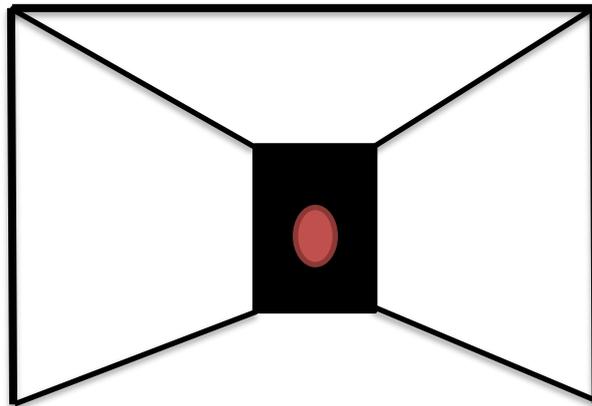
Dari penentuan sampel di atas diperoleh sampel dengan jumlah adalah 12 orang dari 25 orang anggota yang tercatat dalam SK Keanggotaan UKM Pencak Silat UPI kampus Sumedang.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini akan dilakukan pengumpulan dan pengolahan data yang diperoleh dari instrument tes atau praktek tendangan lurus pencak silat. Tes tendangan lurus yang digunakan oleh peneliti adalah tes kesesuaian teknik tendangan lurus pencak silat.

Adapun tesnya adalah sebagai berikut:

1. Tujuan
Untuk mengukur gerak dasar tendangan lurus testee.
2. Alat
 - a. Ruang atau lapangan
 - b. Target (*Hand Box*)
 - c. Papan
 - d. Pensil
 - e. Bullpen
 - f. Daftar Hadir
 - g. Daftar Nilai
 - h. Pluit
 - i. Stopwatch
3. Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri di depan *hand box* yang telah disediakan.



Gambar 1 *Hand box*, Desain Peneliti

- b. Testee diberikan instruksi untuk melakukan tendangan lurus sebanyak 3 (tiga) kali mengarah pada *hand box*. Diambil perkenaan sasaran yang terbaik.
 - c. Penilaian dilihat dari kesesuaian gerak dasar tendangan lurus pencak silat dan ketepatan perkenaan sasaran pada *hand box*.
4. Penilaian
Skor diberikan berdasarkan:

Tabel 1
Kriteria Penilaian

Teknik		Skor			
		4	3	2	1
Sikap awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi kuda-kuda depan. 2. Pandangan lurus ke depan. 3. Posisi tangan di depan dada. 	Dapat melakukan 3 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 2 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 1 kriteria dengan benar.	Belum dapat melakukan dengan benar.
Sikap Angkat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengangkat kaki tendang. 2. Pandangan lurus ke depan. 3. Tangan di depan dada. 	Dapat melakukan 3 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 2 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 1 kriteria dengan benar.	Belum dapat melakukan dengan benar.
Sikap Pelaksanaan/tendangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melayangkan tendangan ke arah depan. 2. Menendang dengan perkenaan pangkal jari-jari kaki bagian dalam. 3. Posisi satu tangan di depan dada dan tangan lain berada masuk diantara dua kaki dan mengepal. 	Dapat melakukan 3 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 2 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 1 kriteria dengan benar.	Belum dapat melakukan dengan benar.
Sikap Akhir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menarik kembali kaki tendang. 2. Kembali pada posisi kuda-kuda depan 3. Posisi tangan di depan dada. 	Dapat melakukan 3 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 2 kriteria dengan benar.	Hanya dapat melakukan 1 kriteria dengan benar.	Belum dapat melakukan dengan benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data merupakan suatu langkah yang digunakan untuk meringkas data yang telah dikumpulkan secara akurat. Data tersebut merupakan data yang diperoleh dari hasil penelitian berupa data kuantitatif (bentuk angka). Data kuantitatif ini berasal dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Perhitungan dilakukan untuk mengetahui rata-rata dari hasil tendangan lurus pencak silat pada anggota kelompok eksperimen. Kemudian dilakukanlah perhitungan rata-rata, dimana data yang telah diperoleh diuji dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan peningkatan data rata-rata. Setelah diperoleh data *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini, akan dilakukan teknik pengolahan data dan analisis data dengan bantuan program SPSS 20.0 *for windows*.

Temuan dan Pembahasan

Pada bagian ini, akan dibahas hasil penelitian dengan analisis data yang diperoleh, perbedaan hasil tendangan lurus sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, peningkatan kemampuan kesesuaian tendangan lurus pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Pencak Silat UPI kampus Sumedang dan pemaparan mengenai temuan-temuan pada penelitian yang dilakukan. Berikut ini penjelasan mengenai hal-hal tersebut.

Tabel 2

Deskriptive Statistics Tendangan Lurus

		Pretest	Posttest
N	Valid	12	12
	Missing	0	0
	Mean	9.8333	14.7500
	Median	10.0000	14.5000
	Std. Deviation	1.11464	1.28806
	Variance	1.242	1.659
	Minimum	8.00	12.00
	Maximum	11.00	16.00
	Sum	118.00	177.00

Dapat diketahui bahwa skor rata-rata kesesuaian tendangan lurus pada data *pretest* dan *posttest* terlihat adanya perbedaan, memiliki selisih sebesar 4,9167. Namun untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dalam nilai *pretest* dan *posttest*, harus dilakukannya uji beda rata-rata (uji hipotesis). Sebelum uji beda rata-rata dilakukan harus terlebih dahulu menempuh uji asumsi statistika.

Tabel 3

Uji Normalitas Pretest dan Posttest tendangan Lurus

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		12	12
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	9.8333	14.7500
	Std. Deviation	1.11464	1.28806
Most Extreme Differences	Absolute	.226	.251
	Positive	.148	.220
	Negative	-.226	-.251
Kolmogorov-Smirnov Z		.783	.869
Asymp. Sig. (2-tailed)		.572	.437

Diketahui nilai *pretest* tendangan lurus *testee* memperoleh *P-value* sebesar 0,572. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), dan memiliki $L_0 0,1428 < L_\alpha 0,2420$ maka H_0 diterima. Sementara itu, nilai *posttest* tendangan lurus *testee* memperoleh *P-value* sebesar 0,437, dengan nilai $L_0 0,1674 <$

L_{α} 0,2420. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai teknik dasar *pretest* dan *posttest* tendangan lurus *testee* berdistribusi normal. Untuk memperjelas mengenai penyebaran skor *pretes* dan *posttest* dapat dilihat pada diagram dibawah ini

Tabel 4

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.669	1	22	.422

Diperoleh nilai sig sebesar 0,422 dengan kriteria pengambilan keputusan jika nilai sig > 0,05 maka data bersifat homogen dan jika sig < 0,05 maka data tidak bersifat homogen. Sehingga sig 0,422 > 0,05, dan $F_{hitung} 1,3387 < F_{tabel} 4,84$ maka dapat disimpulkan data bersifat homogen

Tabel 5

Uji Beda Rata-rata Nilai Tendangan Lurus

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest – posttest	-4.91667	.66856	.19300	-5.34145	-4.49189	-25.475	11	.000

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil perhitungan beda rata-rata data *pretest* dan *posttest* diperoleh *P-value* dari *Paired Samples T-Test* atau uji t satu sampel berpasangan adalah 0,000 kurang dari 0,05 artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* tendangan lurus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran dapat berpengaruh terhadap tendangan lurus dalam permainan pencak silat.

Keterampilan tendangan lurus *testee* meningkat dibuktikan dengan fakta di lapangan pada saat latihan berlangsung selama dua belas pertemuan. Peningkatan tersebut seperti kuda-kuda yang digunakan sudah mulai dipakai dengan pandangan lurus ke depan tangan di depan dada. Dibandingkan dengan pengamatan awal pada saat observasi sebelum menggunakan media pembelajaran yang memperlihatkan bahwa *testee* belum terbiasa atau sesuai dengan tehnik yang benar ketika melakukan tendangan lurus dan itu disebabkan karena tidak adanya media latihan yang digunakan untuk menunjang kesesuaian keterampilan tendangan lurus. Oleh karena itu pembelajaran menggunakan

media sebagai sarana untuk mempermudah dan mempercepat aktivitas pembelajaran dan media merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran Alif (2019).

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa penggunaan media pembelajaran terbukti efektif dan memiliki pengaruh dalam meningkatkan hasil belajar tendangan lurus *testee* yang merupakan anggota UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang dan dengan demikian maka penggunaan media pembelajaran ini dapat membantu *testee* atau anggota pencak silat untuk meningkatkan hasil belajar tendangan lurus dalam olahraga beladiri pencak silat.

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian mengenai pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat diperoleh jawaban atas rumusan masalah penelitian yang diajukan. Adapun jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian ini merupakan kesimpulan. Adapun kesimpulan dari penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus dan terdapat peningkatan yang sangat signifikan pada keterampilan tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang dengan menggunakan media pembelajaran. Peningkatan ditunjukkan dari hasil *pretest* dan *posttest testee* yang memperlihatkan selisih perbedaan pada rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest*. Selain itu dari hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan peningkatan yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat pada *testee* yang merupakan anggota dari UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang.

Implikasi

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran telah membuktikan dapat berpengaruh terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penggunaan media ataupun alat sangat penting dalam penerapan pembelajaran atau latihan, baik yang dilaksanakan di dalam pembelajaran atau UKM. Pembelajaran yang dilakukan salah satunya adalah pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat. Diharapkan dengan pembelajaran melalui media pembelajaran berpengaruh terhadap anggota UKM Pencak silat untuk dapat melakukan dan menguasai tendangan lurus dalam olahraga pencak silat, selain itu pembelajaran dengan menggunakan media pembelajaran memberikan motivasi bagi anggota dalam pembelajaran tendangan lurus dalam olahraga pencak silat. Serta dijadikan sebagai tolak ukur bagi anggota UKM untuk melaksanakan pembelajaran yang menyenangkan dan terdapat unsur-unsur aktif, inovatif, kreatif di

dalamnya. Sehingga penggunaan media pembelajaran terhadap tendangan lurus dalam olahraga pencak silat memberikan pengaruh yang signifikan.

Rekomendasi

Sejalan dengan hasil penelitian dan implikasi yang telah dijabarkan, peneliti memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi UKM dapat merekomendasikan pada ketua UKM, senior atau bagian kepelatihan untuk menggunakan media pembelajaran untuk memfasilitasi pembelajaran yang bermakna bagi anggota UKM dan mengembangkan keterampilan tendangan lurus anggota. Pembelajaran dapat dilakukan dengan kegiatan yang lebih beragam dan menarik pada saat latihan.
2. Bagi ketua UKM, senior atau bagian kepelatihan dituntut untuk lebih kreatif dalam mengemas program latihan dan penyampaian pembelajaran dibantu dengan media agar pembelajaran yang disampaikan tidak membosankan dan pembelajaran tersampaikan dengan maksimal. Selain itu juga harus tanggap terhadap keinginan, keluhan dan kepekaan anggota, agar dalam proses pembelajaran atau latihan tidak menjadi hal yang membosankan.
3. Bagi anggota harus lebih aktif dan bersemangat lagi dalam mengikuti latihan yang diberikan di UKM Pencak Silat UPI Kampus Sumedang, karena dengan latihan akan memperoleh hasil yang lebih baik, dan sesungguhnya jika anggota aktif mengikuti program latihan yang diberikan maka akan mempengaruhi peningkatan keterampilan anggota.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan bandingan sekaligus landasan penelitian yang berhubungan dengan tendangan lurus dan penggunaan media dalam olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azhari, A. (2017). *Hubungan Power Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MI At-Taubah Kota Bekasi*. Bina Gogik 4 (1), hlm. 13-22.
- Azizah, N. dkk (2016). *Penggunaan media pembelajaran untuk meningkatkan gerak dasar lari sprint pada siswa kelas v sdn sukajadi kecamatan situraja kabupaten sumedang*. SporTIVE Jurnal SP Vol 1 No 1 2016.
- Alif, M., & Muhtar, T. (2019). *Practical Self-Defense for Elementary School Students*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 189-192. doi:<https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18852>
- Alif, MN. (2019). *Belajar Beladiri*. Sumedang : UPI SUmedang Press

- Cuc, M. C. (2014). *The influence of media on formal and informal education*. ScienceDirect Procedia - Social and Behavioral Sciences 143 (2014) 68 – 72.
- Febriyanto, M. B. dkk. (2018). *Pengaruh Media Audio Visual Dalam Pembelajaran Pencak Silat Terhadap Sikap Nasionalisme*. SporTIVE Jurnal UPI.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Haryanto, T. S. (2015). *Pengembangan Pembelajaran Permainan Bolavoli Menggunakan Media Interaktif Di Smp Negeri 6 Kabupaten Situbondo*. PENDIDIKAN JASMANI 25 (1), hlm. 123 – 128
- Hasanudin, dkk. (2018). *Pengaruh Latihan Power Tungkai Terhadap Keterampilan Tendangan Lurus Pada Olahragara Pencak Silat*. SporTIVE Jurnal UPI.
- Juliantine, T. dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. (2018). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Marlianto, F. dkk. (2017). *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani 1 (2), hlm. 101-105.
- Muhtar, T. (2015). *Buku Ajar Pencak Silat*. Sumedang: UPI Press.
- Mursidi, A. (2012). *Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Dalam Pencak Silat Melalui Penggunaan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII A SMP Muhammadiyah 2 Masaran Sragen Tahun Pelajaran 2011/2012*. Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Reishehrei, A. P., dkk. (2014). *A Comparison study of Self concept and Self efficacy in Martial arts and non Martial arts Athletics in Iran*. ScienceDireck Procedia - Social and Behavioral Sciences 116, hlm. 5025 – 5029.
- Sudin, A. & Saptani, E. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: UPI Press
- Sugiyono. (2014). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta,cv.
- . (2015). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi (STD)*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Sunjoyo, dkk. (2013). *Aplikasi SPSS untuk Amart Riset (Program IBM SPSS 21.0)*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Yusuf, A.M. (2014). *Metode Penelitian:Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana.