

PENGARUH LOMPAT TALI DENGAN MEDIA KARET TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA EKSTRAKULIKULER PENCAK SILAT

Muhammad Ihsan Mubarak

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

Email:

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan tendangan lurus dengan menggunakan media karet pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian two group pretes-posttest. Sampel 25 siswa ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Sampel akan dites kecepatan tendangan (post test), kemudian melakukan latihan menggunakan media karet, melakukan tes tendangan kembali (pretest). Instrumen yang digunakan untuk mengukur penelitian ini yaitu aplikasi SPSS 22. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan Uji-u. Hasil penelitian ini diperoleh dari pengolahan data pada uji hipotesis menggunakan uji mann whitney U atau Uji U ini memperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,005$ yang berarti terdapat pengaruh dalam latihan menggunakan karet untuk tendangan lurus. Dimana terdapat perubahan dan peningkatan kecepatan tendangan lurus dalam latihan ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05.

Kata Kunci: Tendangan Lurus, Media Karet, Kecepatan, Ekstrakurikuler Pencak Silat

Abstract:

This study aims to determine the speed of straight kicks using rubber media for students of the pencak silat extracurricular activity at Pasir Eurih 05 Elementary School using a comparative quantitative approach with an experimental method using a two group pretest-posttest research design. A sample of 25 martial arts extracurricular students at Pasir Eurih 05 Elementary School was taken using purposive sampling. The sample will be tested for kick speed (post test), then do exercises using rubber media, do a kick back test (pre test). The instrument used to measure this research is the SPSS 22 application. Data processing techniques in this study using the u-test. The results of this study were obtained from data processing in hypothesis testing using the Mann

Whitney U test or U test obtaining a significance value of $0.000 < 0.005$, which means that there is an influence in training using rubber for straight kicks. Where there are changes and increases in the speed of straight kicks in the extracurricular practice of pencak silat at Pasir Eurih 05 Elementary School.

Keywords: Straight Kick, Rubber Media, Speed, Pencak Silat Extracurricular

PENDAHULUAN

Pendidikan yang baik dan bermutu akan menghasilkan manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Maka, dapat dikatakan bahwa tujuan pendidikan pada dasarnya adalah untuk meningkatkan sumber daya manusia. Salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia tersebut adalah melalui pendidikan jasmani olahraga.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan wahana untuk mendidik anak. Melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diharapkan siswa mampu meningkatkan kreativitas, inovatif, dan keterampilan dalam melakukan aktivitas jasmani. Untuk mencapai tujuan dalam pelaksanaan pendidikan jasmani bukan hanya di jam sekolah saja tapi juga di jam tambahan di luar sekolah yaitu namanya ekstrakurikuler.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia no. 39 tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan.

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri. Ekstrakurikuler bertujuan sebagai wadah bagi siswa dalam mengembangkan bakat, kemampuan, dan prestasi pada bidang yang mereka sukai. Menurut (Mailani, 2016) Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau di luar jam belajar kurikulum standar.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat siswa melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah. Kegiatan intrakurikuler adalah kegiatan yang sering terjadi dilakukan oleh para siswa pada saat jam sekolah dengan alokasi waktu tertentu (Salim, A., & kiram, Y, 2020).

Jadi berdasarkan pendapat di atas ekstrakurikuler merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah untuk mendukung dan mengembangkan potensi anak dalam pembinaan satu cabang

olahraga. Pembinaan di luar jam sekolah merupakan salah satu untuk menambah suatu wawasan, pengalaman, serta mengembangkan diri salah satunya dalam olahraga pencak silat.

Pencak silat merupakan bela diri asli dari Indonesia yang sudah berada dari zaman sebelum penjajahan. Pencak silat sebagai bela diri mempunyai ciri-ciri umum yaitu mempergunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan dari ujung jari tangan dan kaki sampai kepala bahkan rambutnya dipergunakan untuk membela diri, dapat dilakukan dengan tangan kosong maupun senjata, akan tetapi tidak terikat menggunakan senjata tertentu dan apapun bisa dijadikan sebagai senjata.

Dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat agar siswa mampu mengembangkan bakat yang dimiliki, tentu tidak akan langsung dapat melakukan gerakan yang ada di dalam pencak silat, siswa perlu melatih dari gerakan dasar yang ada dalam pencak silat yaitu kuda-kuda, pukulan, tendangan, tangkisan. Kuda-kuda terdiri dari kuda-kuda depan, kuda-kuda tengah, kuda-kuda belakang, kuda-kuda samping, kuda-kuda silang depan, dan kuda-kuda silang belakang.

Dalam tendangan terdiri dari tendangan lurus, tendangan sabit, dan tendangan "T". Tendangan adalah salah satu jenis serangan yang sering dilakukan saat pertandingan, salah satu yang sering dipakai yaitu tendangan lurus. Tendangan lurus merupakan teknik tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus dengan mengarahkan sasaran yang ada di depan. Adapun bagian kaki yang mengenai sasaran saat menendang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki.

Di SDN Pasir Eurih 05 siswa siswi anggota ekstrakurikuler pencak silat dituntut turut andil dalam setiap perlombaan yang akan diikuti guna melatih mental ataupun mencapai prestasi. Hasil pengamatan yang dilakukan peneliti masih banyak peserta ekstrakurikuler pencak silat yang melakukan tendangan lurus kurang maksimal hal ini terlihat dari kecepatan tendangan yang masih dapat diantisipasi lawan. Maka dari itu peneliti mencoba menerapkan latihan dengan melakukan lompat tali.

Lompat tali adalah aktivitas yang menggunakan tali dengan peserta melewati rintangan yang disediakan dengan tali lalu melewatinya dengan cara melompat. Agar tidak membahayakan kepada peserta ekstrakurikuler pencak silat maka peneliti sedikit memodifikasi lompat tali dengan menggunakan karet gelang yang disatukan. Karena karet bersifat elastis sehingga apabila saat melakukan lompatan kaki siswa tersangkut maka karet akan mengikuti kaki siswa.

Dari uraian di atas maka peneliti akan menggunakan lompat tali dengan media karet gelang ini sebagai salah satu metode agar siswa dapat melakukan tendangan lurus secara maksimal sehingga sulit untuk diantisipasi oleh lawan. Peneliti yakin dengan menggunakan lompat tali dengan media karet sebelum melakukan latihan dapat meningkatkan kualitas tendangan lurus peserta ekstrakurikuler pencak silat, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Lompat Tali Dengan Media Karet Terhadap Tendangan Lurus Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SDN Pasir Eurih 05".

Dikarenakan keterbatasan peneliti, maka permasalahan yang akan diteliti adalah apakah dengan menggunakan media tali karet akan berpengaruh terhadap tendangan lurus di ekstrakurikuler pencak silat SDN Pasir Eurih 05 Bogor?

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah pada penelitian ini agar dapat terarah pada sasaran penelitian maka peneliti perlu merumuskan permasalahannya. Untuk mempermudah dalam menganalisis permasalahan sebagaimana yang dikemukakan secara umum, maka dirumuskan permasalahan secara khusus yaitu: “apakah dengan menggunakan media tali karet akan berpengaruh terhadap tendangan lurus di ekstrakurikuler pencak silat SDN Pasir Eurih 05?”

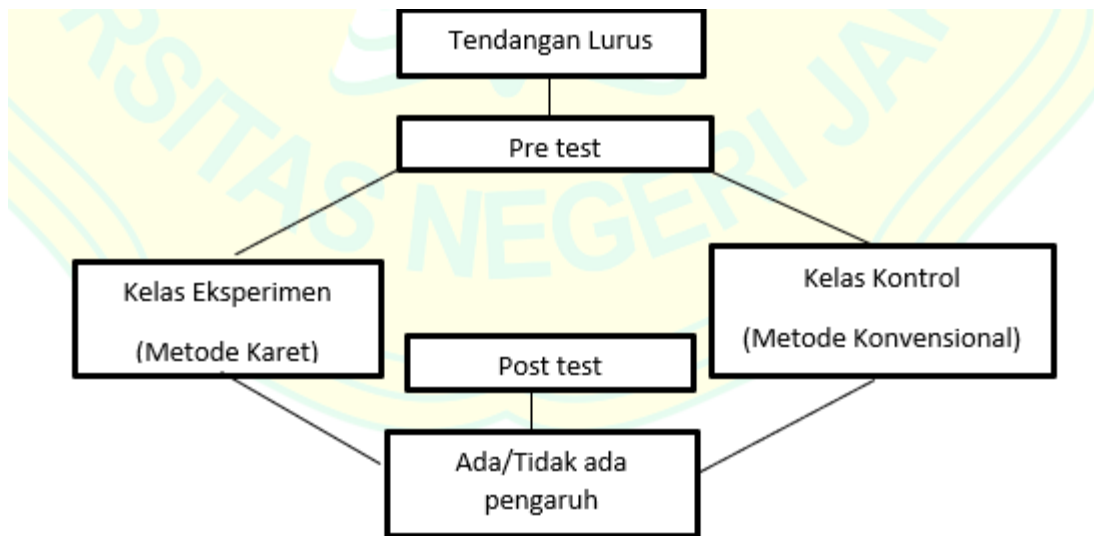
Hasil penelitian diharapkan memberikan sumbangan pemikiran yang mempunyai manfaat terutama bagi para orang tua, guru, pembina ekstrakurikuler pencak silat tentang memberikan latihan terhadap anak saat mengikuti kegiatan latihan pada ekstrakurikuler.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimental. Eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek didik, caranya adalah dengan membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dengan satu atau lebih kelompok pembanding yang tidak menerima perlakuan. Margono (2010:106), menyebutkan bahwa penelitian eksperimental paling tepat untuk menguji hubungan sebab-akibat melalui pengujian hipotesis menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat analitik. Sedangkan menurut Sugiyono (2012:107), penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.

Dalam penelitian ini menggunakan desain two group pretes-posttest yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda dan mendapatkan pembelajaran berbeda, kemudian dilaksanakannya pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Menurut Sugiyono (2012:112), dalam design ini terdapat dua kelompok yang masing-masing dipilih secara random. Kelompok pertama diberi perlakuan (X) dan kelompok yang lain tidak. Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Pengaruh adanya perlakuan (treatment) adalah (O1: O2).

Jika terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui akan pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan (treatment). Treatment yang dimaksud peneliti adalah model latihan menggunakan media karet. Jadi peneliti ingin mengetahui pengaruh model latihan menggunakan media karet terhadap tendangan lurus anggota ekstrakurikuler pencak silat SDN Pasir Eurih 05.



Gambar 1 Desain Penelitian

Freangkel & Wallen (2009: 90) Populasi adalah kelompok yang lebih besar dari kelompok yang akan diambil data dalam sebuah penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan dipilih menjadi sampel dalam sebuah penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010: 173). Penjelasan ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi adalah keseluruhan individu yang ditetapkan oleh individu untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDN Pasir Eurih 05 yang menjadi anggota ekstrakurikuler pencak silat. Dalam penelitian ini jumlah populasi sebanyak 80 siswa.

Menurut Sugiyono (2013: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Menurut Dwiyo (2010: 92) purposive sampling adalah teknik yang digunakan apabila peneliti mempunyai pertimbangan tertentu dalam menempatkan sampel sesuai dengan tujuan penelitiannya.

Penentuan sampel menggunakan beberapa Pertimbangan 1. Siswa SDN Pasir Eurih 05 2. Terdaftar di Ekstrakurikuler pencak silat SDN Pasir Eurih 05 3. Aktif latihan seminggu 1 kali, 4. Bersediannya menjadi subyek peneliti. 5. Usia minimal 8 tahun dan maksimal 11 tahun. Dalam teknik ini pertimbangan sampel sepenuhnya berada pada peneliti sehingga sangat subyektif sifatnya. Dari teknik sampel diatas maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 25 orang sampel.

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini yang pertama kali dilakukan oleh peneliti adalah observasi kegiatan ekstrakurikuler olahraga terlebih dahulu di SDN Pasir Eurih 05. Dari observasi didapatkan masalah bahwa kemampuan power otot tungkai dalam melakukan tendangan masih perlu diberikan perhatian khusus. Dalam pencak silat sangatlah diperlukan kekuatan power otot tungkai dalam melakukan tendangan.

Statistik dapat diartikan sebagai suatu metode dan prosedur yang digunakan untuk melakukan pengolahan dan penarikan kesimpulan dari data hasil penelitian (Ali Maksum, 2012). Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan di lapangan pada dasarnya masih berupa data mentah (raw data) atau skor kasar (raw score).

Untuk menganalisis data tersebut, peneliti menggunakan paired samples test, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dengan posttest. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu mencari normalitas dan homogenitas data. Menguji data normalitas dengan Kolmogrov-Smirnov dan uji homogenitas dengan uji-F. keputusan menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikan 5%. Untuk menganalisis data menggunakan bantuan program SPSS 22 for Windows. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengujian Hipotesa

Uji hipotesa merupakan analisis data yang dilakukan untuk menguji hipotesis dalam penelitian dengan menggunakan uji U. Pada penelitian ini, uji U dilakukan pada data hasil post test dan pre test pada kelas kontrol dan kelas eksperimen yang berkaitan dengan pengaruh media karet terhadap kecepatan tendangan lurus.

Uji U Pada Tes Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Tabel 1 Data Output Test Statistics Kelas Kontrol – Kelas Eksperimen Kaki Kanan

Test Statistics ^a	
	Hasil Metode
Mann-Whitney U	7.000
Wilcoxon W	98.000
Z	-3.902
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b
a. Grouping Variable: Kelas	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2- tailed) diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perolehan pada data statistik deskriptif diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan tendangan lurus menggunakan media karet dengan tidak menggunakan media karet dalam ekstrakulikuler pencak silat. Artinya terdapat pengaruh terhadap kecepatan tendangan menggunakan media karet dalam ekstrakulikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05.

Tabel 2 Data Output Test Statistics Kelas Kontrol – Kelas Eksperimen Kaki Kiri

Test Statistics ^a	
	Hasil metode
Mann-Whitney U	4.500
Wilcoxon W	95.500
Z	-4.058
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.000 ^b
a. Grouping Variable: kelas	
b. Not corrected for ties.	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai Asymp. Sig (2- tailed) diperoleh sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perolehan pada data statistik deskriptif diatas dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, dengan demikian terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan tendangan lurus menggunakan media karet dengan tidak menggunakan media karet dalam ekstrakurikuler pencak silat. Artinya terdapat pengaruh terhadap kecepatan ssstendangan menggunakan media karet dalam ekstrakurikuler pencak silat di SDN Pasir Eurih 05.

Pengaruh Media Karet Terhadap Tendangan Lurus Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat

Pada kelas kontrol diperoleh nilai rata-rata pre test kaki kanan sebesar 10,31 sedangkan pre test kaki kiri sebesar 9,77 dan post test kaki kanan sebesar 14,85 sedangkan post test kaki kiri sebesar 12,69. Adapun pada kelas eksperimen nilai rata-rata pre test kaki kanan sebesar 12,25 sedangkan pre test kaki kiri sebesar 10,92 dan nilai post test kaki kanan sebesar 19,87 sedangkan post test kaki kiri sebesar 15,67. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai kelas eksperimen lebih besar dibandingkan rata-rata nilai kelas kontrol.

Dari hasil analisis dan uji normalitas dengan metode tes diketahui bahwa pada pre test dan post test kelas eksperimen nilai signifikansi yang diperoleh $> 0,05$, artinya data berdistribusi normal. Pada uji homogenitas kelas kontrol dan kelas eksperimen dengan metode tes, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,154 < 0,05$ artinya data penelitian tidak memiliki varian yang sama atau tidak homogen.

Hasil pengujian analisis data dengan menggunakan mann whitney U dilakukan pada metode tes. Pada metode tes, nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar $> 0,05$ artinya terdapat perbedaan pengaruh media karet terhadap tendangan lurus dalam ekstrakurikuler pencak silat.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan penelitian, mulai dari perencanaan hingga pelaksanaan, penelitian ini memperoleh hasil signifikansi sebesar 0,000 melalui tahap pengujian dengan menggunakan uji t. Hasil uji hipotesis tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian dengan judul “Pengaruh Lompat Tali Dengan Media Karet Terhadap Tendangan Lurus Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di

SDN Pasir Eurih 05” menunjukkan terdapat perbedaan motivasi siswa yang diperoleh dari model pembelajaran kooperatif. Hal ini dapat di buktikan dengan hasil uji hipotesis data melalui tes keterampilan yaitu taraf signifikansi $0,000 < 0,05$, artinya hipotesis metode tersebut dapat diterima. Dampak yang terlihat setelah melakukan penelitian ini adalah siswa memiliki kecepatan dalam melakukan tendangan lurus. Maka dari itu penerapan model pembelajaran kooperatif berpengaruh terhadap motivasi belajar siswa.

BIBLIOGRAFI

- Achmadi, and Luthfiyatullailiyah. 2018. “Pengaruh Permainan Lompat Tali Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B TK Kartika IV-9 RAIDER.” 70:63–70.
- Ardian Khoerul Anam 1, T. H. 2. (2014). Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakulikuler Pencak Silat. 3(3), 19–24.<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Artaya, I, Putu. (2018). Uji Man Whitney-U. December. <https://doi.org/10/13140/RG.2.2.20933.50400>
- Badriah Dewi Laelatul. (2019). Metodologi penelitian ilmu kesehatan. Bandung: Multazam
- Bajuri, P. E. (2016). Penerapan Alat Bantu Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Tinggi Gaya Straddle. Sportif, 2(2), 1–14. Retrieved from <http://efektor.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/511/394>
- Bastable, S. B. (1997). Perawat sebagai Pendidik: Prinsip-Prinsip Pengajaran dan Pembelajaran Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Budiyartati, S. (2014). Problematika Pembelajaran di Sekolah Dasar. Yogyakarta: Deepublish Publisher
- Decaprio, R. (2013). Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah. Yogyakarta: Diva Press
- Fauzan. I (2023). Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat Melalui Media Botol. Universitas Negeri Jakarta. <https://doi.org/10.35706/joker.v3i1.7051>
- Fauzan, F., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakulikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA), 2(02), 42-46.
- Firmansyah. D (2023). Pengaruh Model Kooperatif Student Teams Achievement Divisions Terhadap Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pencak Silat MTS Al-Hasanah. Universitas Singaperbangsa Karawang. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.23012023.03>
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya
- Hidayati, Z. (2010). Anak Saya Tidak Nakal, Kok. Yogyakarta: Penerbit B First
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat Sejarah dan Pengembangan Pencak Silat Teknik-teknik Dalam Pencaksilat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat. Yogyakarta: Pustaka Baruprees..

- La Anse (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1). <https://doi.org/10.24114/jik.v16i1.6451>
- Lubis, J. (2014). Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat. <http://johansyahlubis/2014/01/tes-keterampilan-pencak-silat>.
- Lubis, J., Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lubis, J., Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Magfirah, N, I. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kardiovaskular Endurance Pada Kelompok Cabang Olahraga Beladiri. *Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar*
- Monica. W. T (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang. *Universitas Siliwangi Tasikmalaya*. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/5851>
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Nurhasanah. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Luar Biasa.
- Mulyani, Y & Gracinia, J. (2007). *Mengembangkan Kemampuan Dasar Balita di Rumah: Kemampuan Fisik, Seni dan Manajemen Diri*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Mursidi, A. L. I. (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. *Universitas Negeri Surakarta*.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Nurhasanah. S (2022). Model Pembelajaran Tendangan Lurus Pencak Silat Berbantu Media Bola Pada Siswa SD. *Universitas Negeri Jakarta*. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/32603>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5. Volume 1. Jakarta: Erlangga.
- Semiun, Y. (2010). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius
- Slavin, R. (2009). *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik Edisi Kesembilan Jilid I* (Sarwiji, B, Ed). Samosir, M. 2011. Jakarta: Penerbit Indeks
- Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat (1st ed.)*. Depok: Raja Grafindo Prsada.
- Sugiyono. (2017). *METODOLOGI PENELITIAN*. 9–19.
- Sukmawan, A, A (2015). Pengaruh Bermain Lompat Tali Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Tahun 2015 di SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*
- Suparno, P., et.all. (2002). *Pendidikan Budi Pekerti di Sekolah: Suatu Tinjauan Umum*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius

Suyanto, & Gio, P. Ug. (2017). Statistika Nonparametrik dengan SPSS, Minitab, dan R.
<http://usupress.usu.ac.id>

Copyright holder:

Muhammad Ihsan Mubarak (2023)

First publication right:

[*ADVANCES in Social Humanities Research*](#)

This article is licensed under:



