

PENGEMBANGAN FORMULIR ALAT BANTU PEMANDUAN BAKAT SISWA PENCAK SILAT SMPN 11 MALANG KATEGORI TANDING

Tri Mulyani Nur Fadilah

Program Studi Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

*Corresponding author, email: ppg.trifadhilah00828@program.belajar.id

doi: 10.17977/um065.v3.i10.2023.13

Kata kunci

Formulir
Bakat siswa
Pencak silat

Abstrak

Klasifikasi pertandingan dalam pencak silat yaitu pertandingan yang dimainkan antara 2 pesilat dari kubu yang berbeda, terbagi dalam kategori kelas yang berbeda, dan kategori tersebut ditentukan berdasarkan berat badan dan usia pesilat. Penentuan kemenangan dalam kategori tanding berdasarkan taktik strategi yang digunakan sehingga taktik strategi menggunakan teknik pukulan, tendangan, jatuhan, sapuan dan tebasan menjadi perhatian paling penting. Oleh sebab itu, tujuan dari studi ini ialah mengembangkan formulir alat bantu pemanduan, sebagai upaya membantu para pelatih atau guru ekstrakurikuler SMPN 11 Malang mengembangkan bakat siswa cabang olahraga pencak silat dalam kategori tanding. Subjek penelitian yang dilakukan melibatkan 6 orang ahli validator yang mempunyai lisensi nasional, dengan metode pengembangan ADDIE dari 3 perguruan pencak silat yaitu; tapak suci, SH, perisai diri, di Kota Malang dengan melalui proses,(1) Melakukan analisis kebutuhan yang didapat melalui Forum Grup Discussion (FGD) dengan ahli pencak silat,(2) Membuat 3 rancangan desain produk formulir sesuai saran ahli validator dan peraturan IPSI 2012,(3) Melakukan uji coba dengan ahli yang sudah mempunyai lisensi nasional,(4) Melakukan pengolahan data,(5) Melakukan pemilihan keajekkan formulir dengan para ahli validator,(6) Penyusunan artikel. Hasil analisis dari penelitian ini menghasilkan 4 dari 6 ahli memilih formulir nomor 2, sisanya memilih 1 dan 3, Hasil dari penelitian tersebut memiliki artian bahwa Formulir alat bantu pemanduan bakat siswa pencak silat kategori tanding dapat dibuktikan secara akurat sehingga formulir telah tervalidasi untuk pengembangan formulir alat bantu pemanduan bakat siswa pencak silat kategori tanding. Penelitian pengembangan dijadikan sebagai alat bantu pemanduan seorang pelatih atau guru ekstrakurikuler dalam pengembangan formulir pemanduan bakat siswa pencak silat kategori tanding di SMPN 11 Malang.

1. Pendahuluan

Sistematika olahraga nasional dibesarkan berdasarkan tiga unsur yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan pendidikan jasmani (Zhou et al., 2020). Olahraga prestasi berkomitmen untuk mencapai hasil yang baik dalam kompetisi skala internasional, regional, nasional. Salah satu olahraga prestasi yaitu pencak silat (Assalam Didik, Sulaiman, 2015). Di dalam pencak silat terdapat 4 kategori antara lain tunggal, ganda, regu dan tanding. Dalam (Munas IPSI, 2012), kategori tanding termasuk dalam kategori pencak silat, yaitu pertandingan antara 2 pesilat yang dibedakan pada sudut. Kedua pesilat saling melakukan serangan dan pertahanan (Mujahid & Subekti, 2021). Seperti menepis serangan, menghindar, memukul, menyerang target dan merobohkan lawan. Serta menggunakan daya tahan dan ambisi untuk berjuang, teknik dan aturan untuk menerapkan taktik strategi (Iswanto & Rizanul Wahyudi, 2018).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan di luar jam pelajaran yang diikuti siswa sebagai wadah untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak peminatnya dan ada hampir di semua jenjang pendidikan adalah kegiatan ekstrakurikuler pencak

silat. (Carbonaro dan Maloney, 2019). Tujuan umum pengembangan diri adalah kegiatan yang bertujuan memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan dan mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, minat, kondisi dan perkembangan peserta didik yang disesuaikan dengan kondisi sekolah. Tujuan khususnya adalah untuk menunjang pendidikan peserta didik di dalam mengembangkan bakat, minat, kreativitas, kompetensi dan kebiasaan dalam kehidupan, kemampuan, kehidupan beragama, kemampuan sosial, kemampuan belajar, wawasan dan perencanaan karier, kemampuan pemecahan masalah dan kemandirian. Yanti, Adawiyah, & Matnuh (2016).

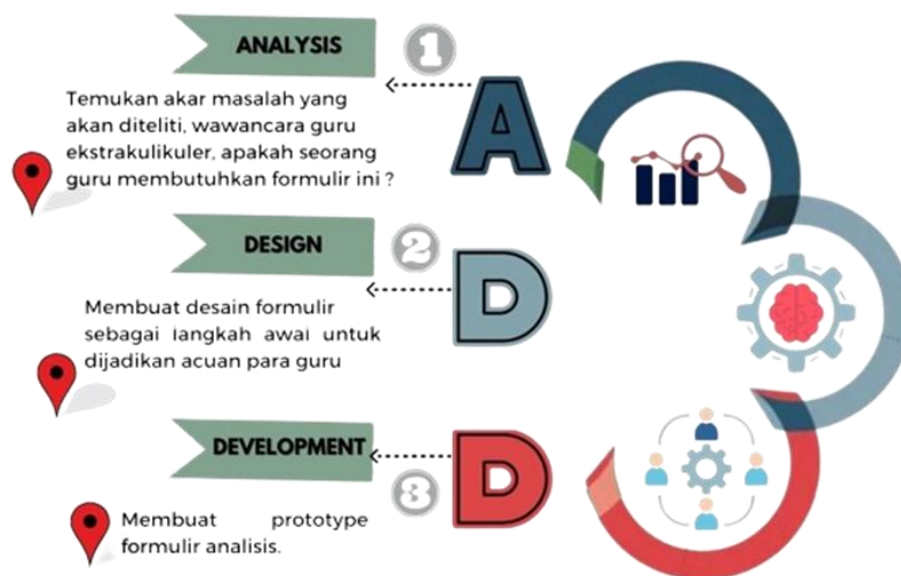
Tabel 1. penilaian kategori tanding

NO	NILAI	PENJELASAN
1	1	Pukulan tangan
2	1 + 1	Tangkisan, disusul dengan pukulan tangan
3	2	Serangan kaki seperti tendangan depan, T dan sabit
4	1 + 2	Tangkisan, disusul dengan tendangan
5	3	Teknik jatuhan
6	1 + 3	Tangkisan, , disusul dengan jatuhan.

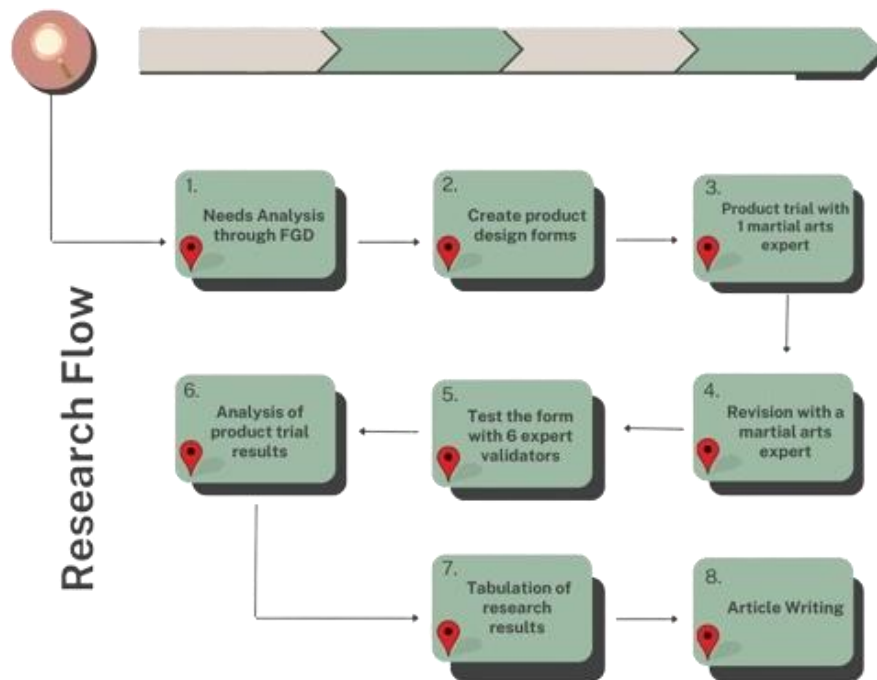
Pencak silat mendapat nilai tertinggi pada kategori tarung untuk teknik bantingan, sapuan dan tebasan (Wardoyo & Fitranto, 2020). Strategi adalah suatu konsep yang berkaitan dengan jalannya suatu pertandingan atau strategi sebelum pertandingan, dimana secara umum kekuatan dan kelemahan lawan dapat diamati, strategi bertahan pencak silat biasanya dengan menerapkan teknik mengelak atau teknik menghindar (fryda Lucyani, 2009). Adanya formulir tersebut memberikan kemudahan kepada pelatih atau guru ekstrakurikuler guna memudahkan pemanduan siswa, sehingga peneliti memfokuskan penggunaan formulir sebagai alat bantu pemanduan bakat siswa dalam pertandingan antar sekolah menengah pertama se malang raya supaya nantinya dapat digunakan untuk membantu para pelatih atau guru ekstrakurikuler mengembangkan kemampuan siswa (Ihsan, 2018).

2. Metode

Pengembangan penelitian ini menggunakan metode ADDIE. ADDIE memiliki tahap *Analysis* (tahap analisis), *Design* (tahap perencanaan), *Development* (tahap pengembangan), dan *Implementation* (tahap pelaksanaan) semua tahap tersebut akan masuk dalam tahap *Evaluation* (Evaluasi) yang digunakan untuk mencegah adanya kesalahan (Tegeh & Kirna, 2013). Semua tahapan ADDIE tidak dipakai secara keseluruhan karena penelitian hanya terbatas mengembangkan suatu produk, adanya keterbatasan waktu dan dana yang dilakukan untuk terjun dalam penelitian pengembangan ini. Penelitian ini akan berada pada tahap *Development* (tahap pengembangan).



Pencatatan hasil analisis menggunakan formulir berupa hard copy yang sudah ditentukan saat sparing dengan sekolah lain di kota malang. Data yang dicatat meliputi serangan (pukulan, tendangan, jatuhan, sapuan, guntingan), frekuensi, dan rangkaian serangan khas. Kemudian hasil formulir dicatat melalui Microsoft excel. Uji coba menggunakan pendekatan kualitatif dengan melihat sparingan antara siswa smpn 11 malang dengan siswa sekolah lain yang sederajat, dan kemudian dilakukan pengisian oleh para ahli validator dengan kriteria serangan yang sudah ditentukan oleh peneliti, dan pernyataan dari para ahli akan dijadikan sebagai dasar untuk perbaikan formulir dengan cara mentabulasi hasil uji coba melalui tabel Microsoft excel. Alur penelitian digambarkan dalam gambar dibawah:



Gambar 1. Alur penelitian pengembangan formulir alat bantu pemanduan bakat siswa pencak silat smpn 11 malang kategori tanding

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Analisis Kebutuhan

Hasil dari analisis kebutuhan didapat bahwa para pelatih membutuhkan formulir sebagai alat bantu pemanduan bakat siswa pencak silat smpn 11 malang kategori tanding.

3.1.1. Hasil fgd

Hasil proses penelitian meliputi unsur-unsur sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil FGD Ahli Pencak Silat

No.	Nama Ahli	Kesimpulan FGD
1.	Ahli pencak silat	Menentukan ahli validator yang mempunyai lisensi minimal jawa timur Menetapkan serangan taktik strategi yang sesuai dengan peraturan IPSI 2012 untuk uji coba formulir. Membuat 3 desain yang nantinya akan dipilih oleh ahli validator.

3.1.2. Rangkaian produk formulir alat bantu analisis

Setelah melakukan hasil FGD pengamat membuat rangkaian produk penelitian yang diuraikan sebagai berikut:

Formulir yang pertama ini dipilih oleh validator 1 yang berasal dari perguruan perisai diri dan berlisensi pelatih Nasional IPSI, menurutnya formulir yang pertama ini sama mudahnya dengan formulir yang kedua ataupun ketiga dikarenakan isi dari semua formulir sudah sesuai dengan peraturan IPSI tahun 2012, yang membedakan hanya model dari formulir, dan yang terpenting Formulir ini sangat membantu untuk perkembangan atlet.

Gambar 2. Produk formulir alat bantu pemanduan nomer 1

Gambar 3. Produk formulir alat bantu analisis nomor 2

Formulir yang kedua ini telah valid sesuai dengan peraturan IPSI 2012 dan dipilih oleh 4 orang validator yang berasal dari perguruan tapak suci dan Setia hati terate, para ahli memilih formulir

kedua dikarenakan formulir ini memiliki kolom babak yang berada di tengah yang akan memudahkan pelatih menandai saat perpindahan babak, dan formulir ini mudah dipahami karena warna sudut yang sama.



**FORMULIR ALAT BANTU
PEMANDUAN BAKAT
SISWA PENCAK SILAT
SMPN 11 MALANG
KATEGORI TANDING**

PESERTA SUDUT BIRU

JAWA TENGAH	KHOIRUDIN M.
-------------	--------------

PESERTA SUDUT MERAH

JAWA TIMUR	MUCH. ILYASYA
------------	---------------

TGL/BLN/THN : 22 November 2022

KELAS : A/PA/DEWASA

SKOR :

BABAK	BIRU				MERAH			
	RANGKAIAN SERANGAN KHAS	SERANGAN	FREKUENSI	FREKUENSI	SERANGAN	RANGKAIAN SERANGAN KHAS		
1		PUKULAN				PUKULAN		
		TENDANGAN	DEPAN			TENDANGAN	DEPAN	
			T				T	
			SABIT				SABIT	
		JATUHAN	LUAR			JATUHAN	LUAR	
			DALAM				DALAM	
SAPUAN	BAWAH	SAPUAN	BAWAH					
	SERKEL		SERKEL					
BANTINGAN		BANTINGAN						
2		PUKULAN				PUKULAN		
		TENDANGAN	DEPAN			TENDANGAN	DEPAN	
			T				T	
			SABIT				SABIT	
		JATUHAN	LUAR			JATUHAN	LUAR	
			DALAM				DALAM	
SAPUAN	BAWAH	SAPUAN	BAWAH					
	SERKEL		SERKEL					
BANTINGAN		BANTINGAN						
3		PUKULAN				PUKULAN		
		TENDANGAN	DEPAN			TENDANGAN	DEPAN	
			T				T	
			SABIT				SABIT	
		JATUHAN	LUAR			JATUHAN	LUAR	
			DALAM				DALAM	
SAPUAN	BAWAH	SAPUAN	BAWAH					
	SERKEL		SERKEL					
BANTINGAN		BANTINGAN						

Gambar 4. Produk formulir alat bantu analisis nomor 3

Formulir yang ketiga ini dipilih oleh validator ke 6, yang berasal dari perguruan tapak suci menurutnya isi formulir sudah sesuai dengan taktik strategi yang ada di peraturan IPSI 2012, alasan memilih yang ketiga ini karena formulir mudah digunakan jika kolom babak berada di ujung dan warna pergantian babak menggunakan warna yang berbeda ujanya. Pada formulir 1 menghasilkan pendapat valid 1 dari 6 orang validator, untuk formulir 2 menghasilkan pendapat valid 4 dari 6 orang validator, dan formulir yang ketiga menghasilkan pendapat valid 1 dari 6 orang validator, maka pengembangan formulir ini secara keseluruhan telah valid untuk digunakan dan sudah sesuai dengan peraturan IPSI 2012, yang telah divalidasi oleh 6 orang ahli pencak silat dari berbagai perguruan, dan dari ketiga model formulir, ditemukan bahwa formulir yang lebih mudah untuk digunakan adalah formulir nomor 2.

Tabel 2: formulir nomor 2

AHLI VALIDASI		1	2	3	4	5	6
LISENSI		Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI
FORMULIR		1	2	2	2	2	3
	Menurut pendapat anda, pentingkah seorang pelatih memiliki formulir ini sebagai alat bantu untuk pemanduan bakat siswa dalam olahraga pencak silat kategori tanding?	YA	YA	YA	YA	YA	YA
PERTANYAAN	Apakah formulir ini mempermudah seorang pelatih?	YA	YA	YA	YA	YA	YA
	Apakah formulir ini berguna untuk perkembangan atlet?	YA	YA	YA	YA	YA	YA
	Apakah formulir ini berpengaruh terhadap taktik	YA	YA	YA	YA	YA	YA

AHLI VALIDASI		1	2	3	4	5	6
LISENSI		Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI	Nasional IPSI
FORMULIR		1	2	2	2	2	3
	dan strategi atlet untuk pertandingan selanjutnya ?						
	Apakah penjelasan dalam formulir ini mudah untuk dipahami ?	YA	YA	YA	YA	YA	YA

Tabel 3. Rangkaian serangan khas dan komentar mengenai formulir

Nama	Rangkaian Serangan Khas		Komentar Formulir
	Sudut Merah	Sudut Biru	
Ahli validator 1	Serangan kurang tepat sasaran dan tidak memiliki pertahanan yang kuat.	Tendangan depan mundur ambil tangkapan dan sapuan.	Formulir ini sangat membantu untuk perkembangan atlet
Ahli validator 2	Tangkisan disusul pukulan langsung tendangan depan dan pukul kanan tendang kanan.	Egos, tendangan depan, pasang kanan dan tendangan depan.	Formulir ini mudah dipahami karena babak terdapat di tengah yang memudahkan untuk menandai saat perpindahan babak
Ahli validator 3	Menyerang diawali pukulan lanjut tendangan, offensive serangan awal dan menekan lawan di akhir	Menunggu serangan lawan dengan sikap tangkapan dan bermain save point.	Formulir ini baru ada dan sangat bagus karena dapat dengan mudah membantu para pelatih menganalisis taktik strategi atletnya
Ahli validator 4	Menggunakan variasi tipuan, memukul dan menendang, lebih offensive	Memancing tendangan dilanjut sapuan.	Formulir ini sangat bagus dan baru terfikir sekarang bahwa pentingnya menggunakan formulir ini agar pelatih dengan mudah menganalisis atletnya
Ahli validator 5	Kuda-kuda kiri depan, pukulan dan tendang kanan.	Kuda-kuda kanan depan dan jatuhan.	(1). Formulir mudah dipahami (2). Warna sudut disamakan (3). Kolom per babak warna beda
Ahli validator 6	Pesilat menggunakan kiri depan dan selalu bertahan tetapi serangan agresif	Kanan depan dan diawali pukulan lalu sapuan bawah	Formulir memudahkan untuk analisis pertandingan

3.1.3. Preferensi Keajegan Formulir Alat Bantu Analisis.

Hasil pencatatan kembali formulir yang paling bagus, mendapatkan hasil 100% dari 6 orang ahli validator tetap pada pilihan pertamanya dan tidak ada perubahan, maka data tersebut menunjukkan penelitian pengembangan ini memiliki data yang valid. Dan formulir yang paling mudah untuk digunakan adalah formulir nomor 2.

4. Pembahasan

Taktik strategi sangat penting untuk mempersiapkan pola penyerangan dan pertahanan yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan, cara pelatihannya, menggunakan latihan mental (*psychological training*), latihan taktik (*tactical training*), latihan teknik (*technical training*), dan latihan fisik (*Physical Training*) Namun selama ini pelatih belum memiliki alat bantu yang mempermudah untuk menganalisis taktik strategi kategori tanding (Rahayuni, 2014). Hasil dari penelitian pengembangan formulir alat bantu analisis taktik strategi pencak silat kategori tanding dengan sampel video pertandingan pada kejuaraan POMNAS XVII PADANG ditemukan bahwa dari 3 model formulir yang sudah diuji coba lebih mudah dipahami formulir nomor 2, dikarenakan dari 6 orang validator, 4 ahli memilih formulir nomor 2, sedangkan 1 ahli memilih formulir nomor 3, dan 1 ahli memilih formulir nomor 1, hasil analisis terdapat adanya perbedaan pendapat antara ahli 1 dengan yang lain walaupun melihat sampel yang sama.

Tolak ukur nilai prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat (Hariyanti et al., 2019) adalah sebagai berikut: (1) Nilai 1 adalah serangan tangan yang masuk tanpa hambatan; (2) Skor 1+1 berhasil mengalahkan serangan lawan, dilanjutkan serangan balik dengan tangan; (3) Skor 2 yaitu serangan yang menggunakan kaki tanpa terhalang ke sasaran; (4) Skor 1+2 berhasil mengalahkan serangan lawan, kemudian serangan balik dengan kaki; (5) Skor 3 adalah penyerangan yang sukses mengalahkan lawan; (6) 1+3 berhasil menangkap serangan lawan dan berhasil menjatuhkan lawan

(Iswanto & Rizanul Wahyudi, 2018). Di dalam teknik pukulan Sudut merah lebih unggul 25 suara daripada pesilat sudut biru dengan 5 suara dan ini menunjukkan bahwa pesilat sudut merah lebih menguasai teknik pukulan untuk menjadi taktik dan strateginya melawan musuh. Menurut ahli validator 1 sudut merah serangan kurang tepat sasaran, dan tidak memiliki pertahanan yang kuat, sedangkan sudut biru memiliki serangan khas tendangan depan mundur ambil tangkapan dan sapuan (Elfarabi, 2017).

Teknik tendangan depan sangat dikuasai oleh pesilat sudut biru dengan perolehan suara 31, dan sudut merah lebih kurang menguasai akan teknik ini dengan 20 suara, dan ini menunjukkan bahwa pesilat sudut biru memiliki pondasi yang kuat akan taktik dan strateginya (Dikdik Zafar Sidik, 2019). Menurut validator 2 pesilat sudut merah memiliki serangan khas yaitu Tangkisan disusul pukulan dan tendangan depan lalu pukul kanan, sedangkan sudut biru memiliki taktik strategi yang hampir sama, yaitu Egos tendangan depan pasang kanan dan tendang depan. Di dalam taktik strategi terdapat tendangan yang jarang digunakan oleh para pesilat biasanya hanya dipakai oleh pesilat, yang sudah mahir yaitu tendangan T atau tendangan samping dengan sasaran seluruh bagian tubuh (Linggar et al., 2021). Dalam pengamatan para validator unggul tetapi selisihnya tipis dengan 5 suara untuk atlet sudut merah dan atlet sudut biru hanya 2 suara, dan ini menunjukkan bahwa tendangan T tidak sepenuhnya dipakai dan lebih sering untuk menggunakan tendangan depan, Menurut ahli validator 3 pesilat sudut merah memiliki serangan khas yaitu Menyerang diawali pukulan lanjut tendangan, offensive serangan awal dan menekan lawan di akhir, sedangkan sudut biru memiliki serangan khas Menunggu serangan lawan dengan sikap tangkapan dan bermain save point. (Adam et al., 2022).

Diantara banyak macam tendangan salah satu tendangan yang biasa digunakan untuk taktik strategi para pelatih dan pesilat adalah Tendangan sabit (Nugraheningsih et al., 2016) dalam analisis yang sudah didapat pesilat sudut merah dan sudut biru memiliki nilai suara yang seri yaitu 7 suara dan ini menunjukkan bahwa kedua pesilat sama-sama menggunakan tendangan ini sebagai taktik strategi mereka. Menurut ahli validator 4 pesilat sudut merah Menggunakan variasi tipuan, memukul dan menendang, lebih offensive, sedangkan sudut biru Memancing tendangan dilanjut sapuan (Kamarudin, 2015). Selain pukulan dan tendangan terdapat Jatuhan luar dan Jatuhan dalam teknik seperti ini dalam pertandingan memiliki nilai yang besar dan dapat menjadi taktik strategi yang susah dikejar point nya, (Wardoyo & Fitranto, 2020) dalam jatuhan luar pesilat sudut biru lebih unggul daripada sudut merah dengan suara 11:3 dan untuk jatuhan dalam tidak terlalu beda jauh dengan suara 5:2 suara lebih unggul sudut biru dari para validator dan ini menunjukkan bahwa pesilat sudut biru lebih menguasai teknik jatuhan sebagai taktik strategi yang dia miliki. Menurut ahli validator 5 pesilat sudut merah memiliki serangan khas yaitu Kuda-kuda kiri depan, pukulan dan tendang kanan, sedangkan dari sudut biru memiliki serangan khas Kuda-kuda kanan depan dan jatuhan.

Tidak kalah penting dalam taktik strategi saat pertandingan adalah Sapuan bawah, Sapuan serkel dan Guntingan dari semua teknik yang ada dalam taktik strategi ketiga teknik inilah yang memiliki poin paling besar, untuk pesilat sudut biru memperoleh 2 suara untuk sapuan bawah dan 1 suara untuk pesilat sudut merah, sedangkan untuk sapuan serkel tidak ada yang memiliki suara dari validator dan untuk Guntingan pesilat biru hanya terekam 3 suara dari para ahli dan sudut merah hanya terlihat 2 suara dari para ahli maka dari itu dapat disimpulkan bahwa pesilat sudut biru lebih menguasai 3 teknik yang cukup bernilai besar dalam suatu pertandingan daripada pesilat sudut merah, Menurut ahli validator 6 pesilat sudut merah menggunakan kiri depan dan selalu bertahan tetapi serangan agresif sedangkan sudut biru memiliki serangan khas kanan depan dan diawali pukulan lalu sapuan bawah.

Penelitian ini bisa digunakan sebagai landasan pemanduan bakat siswa yang digunakan pelatih sebagai upaya mengembangkan pesilatnya, Saran dari para ahli validator dikarenakan formulir ini baru pertama kalinya dibuat dan selama ini belum ada, para validator mengatakan bahwa formulir ini sangat membantu para pelatih untuk mengembangkan potensi pada siswa smpn 11 malang, ada sedikit saran untuk formulir yaitu mengganti warna babak dan juga sudut dengan warna yang sama agar orang yang belum terbiasa menggunakan formulir dapat lebih mudah untuk memahaminya tetapi untuk yang lainnya sudah cukup bagus, Kelemahan dalam penelitian ini adalah dalam pengambilan data hanya sparing antar sekolah lain dan perlu diperluas lagi, dan belum banyak

referensi khusus mengenai formulir untuk pemanduan bakat siswa dalam olahraga pencak silat terutama untuk prestasi.

5. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diatas disimpulkan bahwa formulir yang diujikan telah valid dikembangkan sebagai alat bantu pemanduan bakat pencak silat smpn 11 malang kategori tanding. Dari 3 model formulir yang sudah di berikan mendapatkan hasil paling bagus digunakan formulir nomor 2. Analisis yang dihasilkan mendapatkan perbedaan pandangan dan pendapat antara pelatih 1 dengan yang lain walaupun mereka melihat pertandingan yang sama.

6. References

- Albet, M. (2019). Model-Model Penelitian Pengembangan (Research and Development). *Jurnal Metode Penelitian*, 10, 1–8.
- Balyi Istvan, Way Richard, H. C. (2016). *long-term athlete development* (Vol. 15, Issue 2).
- Adam, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, T. (2022). Pembuatan Alat Bantu Latihan Reaksi Pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 6(1), 44–50.
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science and Education Journal*, 3(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip latihan Dalam Olahraga*.
- Elfarabi, A. (2017). Pengembangan Buku Ajar Teori Dan Praktek Pencak Silat Untuk Mahasiswa Pjkr Ikip Budi Utomo Malang. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 1(1), 24. <https://doi.org/10.26740/jossae.v1n1.p24-26>
- Hariyanti, W., Astra, I. ketut B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>
- Ihsan, N. (2018). Pembelajaran Pencak Silat. In *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat* (Vol. 1, Issue 1).
- Iswanto, T., & Wahyudi, A. R. (2018). Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas Ipsi Tahun 2012 (Studi Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2), 1–8.
- Kamarudin. (2015). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2), 82. <https://doi.org/10.33578/jpkip.v3i2.2498>
- Linggar, M., Prasetya, E., & Rahayuni, K. (2021). Pengembangan latihan imagery untuk meningkatkan kepercayaan diri pada atlet pencak silat kategori tanding di Padepokan Aji Soko Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 150–164.
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- Munas IPSI. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Nugraheningsih, G., Falahudin, A., & Nugraheni, W. (2016). Penerapan Pendekatan Taktis Dalam Meningkatkan Keterampilan Tendangan Pencak Silat Pada Mahasiswa PJKR Semester 4 Universitas Muhammadiyah Sukabumi. 69–76.
- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>
- Rahayuni, K. (2014). *Buku Ajar Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*. Universitas Negeri Malang d/h IKIP Malang.
- Ramadhan, M. G., Ma'mun, A., & Mahendra, A. (2020). Implementasi Kebijakan Olahraga Pendidikan sebagai Upaya Pembangunan Melalui Olahraga Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 69–80. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.23824>
- Setiadi, I., Kunta, S., & Umar, F. (2022). *Pencak Silat Kategori Kelas Tanding B. 2*, 2–8.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704.
- Tegeh, I. M., & Kirna, I. M. (2013). Pengembangan Bahan Ajar Metode Penelitian Pendidikan dengan ADDIE Model. *Jurnal IKA*, 11(1), 16.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.
- Yarso, N., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2019). Efektivitas Teknik Serangan Pencak Silat pada Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(3), 1–9.