

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK TENDANGAN KATEGORI TANDING
DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA
PERTANDINGAN PON XX PAPUA TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

ANANDA TRI CAHYA NINGRUM

NPM: 2015030004

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK
INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2024**

Skripsi oleh:

ANANDA TRI CAHYA NINGRUM

NPM: 2015030004

Judul:

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK TENDANGAN KATEGORI TANDING
DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA
PERTANDINGAN PON XX PAPUA TAHUN 2021**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 3 Juli 2024

Pembimbing I



Moh. NurKholis, S.Pd., M.Or
NIDN. 0725048802

Pembimbing II



Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Skripsi oleh:

ANANDA TRI CAHYA NINGRUM

NPM: 2015030004

Judul:

**ANALISIS PENERAPAN TEKNIK TENDANGAN KATEGORI TANDING
DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA
PERTANDINGAN PON XX PAPUA TAHUN 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. NurKholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : Irwan Setiawan, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Puspodari, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram., M.Or.

NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ananda Tri Cahya Ningrum
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Kediri/ 08 Oktober 2001
NPM : 2015030004
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 9 Juli 2024

Yang Menyatakan,



ANANDA TRI CAHYA NINGRUM

NPM: 2015030004

MOTTO

“Sephiro Gedhening Sengsoro Yen Tinompo Amung Dadi Cobo” , yang artinya sebesar apapun penderitaan apabila diterima dengan hati yang ikhlas maka hanya menjadi cobaan semata.

(Falsafah PSHT)

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan karya ini buat:

1. Allah SWT terimakasih atas nikmat yang engkau berikan, pertolongan yang engkau berikan hingga di titik ini.
2. Kepada Ayahanda tercinta Bapak Lukito, A.Ma. cinta pertama saya. Terimakasih telah mendukung putri bungsu mu ini hingga di tahap ini. Terimakasih telah membuat saya bangkit lagi setelah di tinggal mendiang ibunda, ayah yang selalu memberikan hal terbaik untuk putri bungsu nya ini. Semoga panjang umur sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi ayah. Sebagai tanda bakti, hormat dan rasa terimakasih ku persembahkan karya ini untukmu ayah.
3. Untuk Almh. Ibunda Sulistiana, A.Ma. wanita hebat yang melahirkan penulis. Terimakasih atas perjuanganmu ibu yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan putri bungsu mu ini hingga sampai di tahap ini, ibu yang menginginkan putri bungsu nya hingga mempunyai gelar sarjana dan memiliki profesi yang sama dengan beliau walau akhirnya putri bungsu mu ini berjuang sendiri tanpa kau temani, semoga ibu tenang di sisi-Nya dan pasti bangga atas kerja keras putri bungsu nya hingga di tahap ini, ku persembahkan karya tulis sederhana ini untukmu ibu.
4. Kedua kakak ku, Naning Mulatsari dan Rezky Setyo Andika terimakasih atas motivasi yang diberikan dukungan yang selalu ada hingga adik bungsu

mu ini di tahap penyelesaian skripsi. Karya ini ku persembahkan untuk kakak-kakak ku.

5. Kepada Bapak Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing I terimakasih telah memberikan motivasi serta menuntun penulis dalam penulisan proposal skripsi hingga di tahap skripsi ini.
6. Kepada Ibu Dr. Puspodari, M.Pd. selaku dosen pembimbing II tak kalah pentingnya yang selalu sabar dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi, dosen pembimbing yang tidak pernah mempersulit mahasiswa dalam meraih gelar impiannya.
7. Kepada seseorang yang bernama Ahmad Rafi Ardiansyah terimakasih telah menjadi bagian yang tak kalah pentingnya dalam hidup saya hingga menemani pada tahap akhir ini, terimakasih atas kesabaran yang engkau berikan kepada saya, terimakasih telah menjadi rumah pendamping dalam segala hal, mendukung ataupun menghibur dikala kesedihan, mendengar keluh kesah penulis tidak lupa selalu memberi motivasi. Semoga Allah memberikan kelancaran untuk rencana kita di masa depan
8. Terakhir untuk diriku sendiri, Ananda Tri Cahya Ningrum terimakasih telah berjuang sampai tahap ini, sejak ibu telah tiada sebagian hidup seperti mati rasa, alhamdulillah ayah selalu memotivasi hingga saya bangkit lagi demi harapan keluarga demi membuat keluarga bangga terhadap saya, terimakasih sudah berusaha hingga penyusunan skripsi ini walaupun banyak rintangan proses yang membuat saya menangis merasa sendiri merasa tidak bisa membanggakan keluarga tapi karena keadaan saya harus rela kuliah sambil kerja hingga di titik ini, terimakasih karena memutuskan untuk tidak

menyerah, demi harapan keluarga apapun saya lakukan, pencapaian ini patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah dimana pun berada.

ABSTRAK

Ananda Tri Cahya Ningrum Analisis Penerapan Teknik Tendangan Kategori Tanding Dewasa Putri Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pertandingan PON XX Papua Tahun 2021, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: teknik, kategori tanding pencak silat, tendangan

Tendangan di pertandingan Pencak Silat merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet pesilat, agar tercapainya prestasi yang maksimal diperlukan adanya evaluasi sebagai acuan pelatih dalam latihan. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui analisis teknik tendangan kategori tanding dewasa putri cabang olahraga pencak silat pada pertandingan PON XX PAPUA Tahun 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif sedangkan metode yang digunakan adalah metode observasi terstruktur. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah Total sampling dengan subjek sebanyak 40 atlet kategori tanding dewasa putri yang bertanding di gelanggang 1 dan gelanggang 2 PON XX Papua Tahun 2021. Dan teknik analisis data deskriptif kuantitatif menggunakan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan analisis dari presentase teknik tendangan PON XX Papua Tahun 2021, diperoleh sebagian besar persentase yang nilainya tinggi adalah tendangan samping (38,6%) didapatkan dari kelas tanding D putri dan hasil perolehan terendah didapatkan oleh tendangan belakang dengan persentase (12,5%) didapatkan oleh kelas tanding B putri, C putri dan F putri. Berdasarkan hasil yang di dapat secara keseluruhan dapat disimpulkan persentase tendangan yang efektif digunakan saat bertanding pada atlet PON XX Papua Tahun 2021 adalah teknik tendangan samping, dikarenakan tendangan ini mempunyai peluang lebih banyak masuk poin karena jangkauan yang dimilikinya.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “ANALISIS PENERAPAN TEKNIK TENDANGAN KATEGORI TANDING DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT PADA PERTANDINGAN PON XX PAPUA TAHUN 2021” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus tulusnya kepada:

1. Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi dan semangat kepada mahasiswa.
3. Weda, M.Pd. Sebagai Ketua Program Studi Penjas Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan motivasi di setiap proses yang dilalui mahasiswa.
4. Moh. Nur Kholis, S.Pd., M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing I dalam penyusunan Skripsi.
5. Dr. Puspodari, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing II dalam penyusunan Skripsi.

6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik dan saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 9 Juli 2024
Yang Menyatakan,

ANANDA TRI CAHYA NINGRUM
NPM: 2015030004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori	
1. Pencak Silat	7
2. Ikatan Pencak Silat Indonesia.....	9
3. Pekan Olahraga Nasional	11
4. Teknik Tendangan.....	13
5. Peraturan Pertandingan	17
6. Sasaran	18
7. Pembagian Kelas dan Usia Pertandingan	18

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	24
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	

A. Variabel Penelitian	
1. Identifikasi Variabel Penelitian	30
2. Definisi Operasional.....	30
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	
1. Pendekatan Penelitian	31
2. Teknik Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	
1. Populasi.....	32
2. Sampel.....	33
E. Instrumen Penelitian	
1. Pengembangan Instrumen	34
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	40
F. Teknik Pengumpulan Data	
1. Sumber data.....	40
2. Langkah-langkah pengumpulan data	41
G. Teknik Analisis Data.....	41

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	45

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	48
B. Implikasi hasil penelitian	49
C. Saran	49

DAFTAR PUSTAKA	50
----------------------	----

LAMPIRAN	53
----------------	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.2 : Kategori Kelas pertandingan Usia Dini	20
Tabel 2.3 : Kategori dan pertandingan untuk Praremaja.....	21
Tabel 2.4 : Kategori dan kelas pertandingan untuk remaja	22
Tabel 2.5: Kategori dan kelas pertandingan Putra untuk dewasa.....	23
Tabel 2.6: Kategori dan kelas pertandingan Putri untuk dewasa	23
Tabel 3.1 : Instrumen Data Teknik Tendangan	35
Tabel 4.1 : Hasil Presentase Teknik Tendangan.....	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 : Lambang Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)	10
Gambar 2.2 : Tendangan Lurus	13
Gambar 2.3 : Tendangan Sabit	14
Gambar 2.4 : Tendangan Samping	15
Gambar 2.5 : Tendangan Belakang	16
Gambar 2.6 : Kerangka Berpikir	29
Gambar 4.2 : Diagram Presentase Teknik Tendangan	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Blangko Penelitian	54
Lampiran 2 : Daftar Perolehan Medali	74
Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian.....	76
Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian	87
Lampiran 5 : Surat Balasan Perizinan.....	88
Lampiran 6 : Berita Acara Bimbingan	89
Lampiran 7: Sertifikat Bebas Plagiasi.....	91

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas sehari-hari tidak jauh dari kegiatan fisik kegiatan fisik yang sering dilakukan tidak jauh dari olahraga, olahraga adalah bentuk gerakan tubuh secara berulang yang teratur dan terencana guna menyehatkan tubuh serta meningkatkan kebugaran jasmani. Orang dikatakan bugar apabila seseorang melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan. Ada beberapa cabang olahraga yang cukup diminati di kalangan usia dini, remaja, dan dewasa. Salah satu olahraga yang banyak diminati karena perkembangannya yang pesat adalah Pencak Silat. Ketika dikembangkan, Pencak Silat tidak hanya digunakan untuk bela diri, tetapi juga sebagai seni, olah raga, bahkan olah raga kompetitif. Hal ini membuat olahraga pencak silat sudah tidak asing dengan kebanyakan warga Indonesia pencak silat adalah olahraga yang telah dikenal di berbagai Negara Asia maupun Eropa. Pencak silat tak hanya dijadikan sebagai hobi tetapi juga dijadikan ajang prestasi atau penyaluran bakat seperti mengikuti kejuaraan, selain untuk mencari prestasi kegunaan pencak silat juga untuk bekal menjaga diri dari banyaknya kejahatan di luar.

Pencak Silat merupakan seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia organisasi utama yang menaungi Pencak Silat di seluruh Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia), pencak silat sudah dikenal di berbagai Manca Negara contohnya Malaysia, Singapura, Jepang, Korea, Taiwan dan Negara yang lainnya. Selain itu, Indonesia memiliki

berbagai aliran pencak silat yang di sebut perguruan, dengan perkembangannya semakin pesat yaitu PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate), IKSPI (Ikatan Kera Sakti Putra Indonesia), Pagar Nusa, Cempaka Putih, Perisai Diri, Tapak Suci, Persinas Asad, dan Merpati Putih. Pencak Silat telah mewakili di berbagai kejuaraan resmi mulai tingkat antar perguruan, 02SN, PON (Pekan Olahraga Nasional), hingga Sea Games. Tak hanya itu, pencak silat Indonesia telah meraih Sembilan medali emas di tingkat Sea Games 2023 di Kamboja, dalam cabang olahraga pencak silat terdapat 2 kategori yang di perlombakan diantara lain kategori tanding dan seni. Salah satu kejuaraan pencak silat paling tinggi di Indonesia adalah Pekan Olahraga Nasional (PON), dengan diselenggarakannya PON diharapkan dapat menjaring generasi muda yang akan menjadi pencak silat nasional dan mengharumkan nama Indonesia di Mancanegara.

Dalam kategori kelas tanding pencak silat menampilkan 2 orang dari sudut yang berbeda yaitu sudut biru dan sudut merah yang berhadapan dan kedua nya menggunakan gerakan bela serang tendangan, pukulan, guntingan, jatuhan, dan sapuan. Dalam olahraga pencak silat ada beberapa macam teknik dasar seperti menendang, memukul, menangkis dan pola langkah serangan, teknik dasar tersebut harus di kuasai oleh para pesilat, sehingga dapat menguasai teknik bela serang selanjutnya saat bertanding. Dengan menggunakan taktik tersebut atlet dikatakan mendapatkan poin apabila bela serang tersebut sah. Keterampilan jatuhan, tangkisan, pukulan, dan tendangan merupakan teknik gerakan yang wajib di kuasai oleh para pesilat, dan terdapat fungsi atau kegunaan tersendiri dari gerakan bela

serang tersebut. Aspek yang menunjang tercapainya keunggulan pada kategori pertandingan Pencak Silat adalah fisik, teknik, dan mental. Pada kategori tanding Pencak Silat, pertandingan dimenangkan apabila ahli pesilat memperoleh angka atau poin terbanyak. Jurus menyerang dan bertahan yang dilakukan selama 3 ronde berturut-turut merupakan jurus teknik yang frekuensinya tinggi. dalam pertandingan. Salah satu kategori pertandingan Pencak Silat, nilai pertandingan Pencak Silat dicapai ketika serangan dilakukan tepat dalam area sasaran yang diperbolehkan tanpa ada halangan yang menimbulkan suara pada pelindung tubuh. Untuk mendapatkan poin pesilat harus melakukan gerakan bela serang sesuai dengan perkenaan sasaran yang telah di tentukan, sasaran yang tidak diperbolehkan adalah area wajah, area kemaluan, dan area kepala.

Tendangan merupakan salah satu teknik gerakan yang wajib dikuasai dalam olahraga ini, karena teknik tendangan adalah gerakan dasar cabang olahraga pencak silat, ada beberapa macam tendangan dalam pencak silat yang lebih dominan digunakan dalam pertandingan diantaranya Tendangan depan, Tendangan sabit, Tendangan belakang, Tendangan samping. Terdapat fungsi dan kegunaan tersendiri dari setiap teknik tendangan, dengan menganalisis besarnya presentase nilai di setiap teknik tendangan, pesilat harus bisa menggunakan teknik dengan efektif untuk memenangkan pertandingan. Pelatih juga harus mewaspadaai berbagai kesalahan yang terjadi pada suatu pertandingan yang dapat menghalangi seorang pesilat untuk meraih kemenangan atau menurunkan skor seorang pesilat dalam suatu pertandingan. Olahraga pencak silat memerlukan

pertimbangan dan nasihat ketika membuat rencana latihan yang mencapai prestasi. Namun saat ini belum ada informasi yang menganalisis penggunaan teknik tendangan pada pertandingan Pencak Silat merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet, pesilat agar tercapainya prestasi yang maksimal diperlukan adanya evaluasi sebagai acuan pelatih dalam latihan.

Pada penelitian ini akan membahas perihal penggunaan teknik tendangan atlet saat pertandingan pada PON XX Papua Tahun 2021. Melalui pengamatan peneliti saat observasi, pesilat saat pertandingan kurangnya penggunaan teknik tendangan secara efektif. Mampu menentukan prioritas pelatihan yang tepat ketika menerapkan program pelatihan dan guna mengetahui kemampuan pesilat dalam melakukan penerapan teknik tendangan selama pertandingan. Dengan demikian, peneliti berpendapat jika perlu adanya penelitian tentang analisis penerapan teknik tendangan dalam pertandingan pencak silat kategori laga. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi penilaian bagi para pelatih dalam menciptakan program latihan yang efektif bagi atletnya. Peneliti tertarik untuk menulis penelitian terkait dengan penjelasan di atas, maka topik yang diangkatnya adalah. “Analisis Penerapan Teknik Tendangan Kategori Tanding Dewasa Putri Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Pertandingan PON XX Papua Tahun 2021”.

B. Identitas Masalah

Dengan latar belakang permasalahan yang diuraikan, permasalahan berikut dapat diidentifikasi Belum adanya analisis penerapan teknik tendangan kategori tanding dewasa putri pada pertandingan PON XX Papua Tahun 2021.

C. Pembatas Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dari pembahasan dan tidak menjadi luas maka, skripsi ini memberi pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya memfokuskan tentang Analisis Penerapan Teknik Tendangan Kategori Tanding Dewasa Putri di Pertandingan PON XX PAPUA 2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan definisi masalah sebelumnya, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut: “Bagaimana analisis teknik tendangan kategori tanding dewasa putri dalam olahraga pencak silat pada pertandingan PON XX Papua tahun 2021?

E. Tujuan Masalah

Setiap penelitian harus mempunyai tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, yaitu tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis teknik tendangan kategori tanding dewasa putri cabang olahraga pencak silat di pertandingan PON XX PAPUA 2021.

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi banyak pihak diantaranya:

a. Bagi atlet

Sebagai acuan dalam berlatih agar dapat memaksimalkan latihan khususnya teknik tendangan.

b. Bagi pelatih

Penelitian ini dapat digunakan pelatih sebagai penentu prioritas latihan dalam pembinaan prestasi pada atlet kategori tanding agar pesilat dapat menggunakan teknik dengan efektif untuk dapat memenangkan pertandingan.

2. Manfaat Teoritis

Analisis penerapan teknik tendangan dapat memberi manfaat teoritis mengenai efektifitas agar lebih maksimal dalam melakukan penerapan teknik tendangan untuk mendapatkan poin dalam memenangkan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Kresnawan Aminudin, universitas pendidikan indonesia. (2013). Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Pornografi Pada Siswa Kelas VIII DI SMPN 5 LEMBANG Universitas Pendidikan Indonesia. Uinversitas Pendidikan Indonesia, 25–33.
http://repository.upi.edu/6361/6/D3_PER_1009100_Chapter3.pdf
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. 2(2).
- Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek.
- Arikunto, P. D. S. (2018). Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan.
- Bengkulu, D. I. K., & Sutisyana, A. (2018). KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (2) 2018 ISSN:2477-331X. 2(2).
- Berek, J. S. (2022). Editor in Chief. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology, 34(2), V–VII. <https://doi.org/10.1097/GCO.0000000000000775>
- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). Panduan Pencak Silat Seni Tunggal. In Salim Media Indonesia (Vol. 6, Issue 11).
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat.
- Kusumastuti, Khoiron, A. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif.

Lubis, M. S. (2018). Metodologi Penelitian.

Mardizal, J. (2021). Refleksi PON XX DAN PEPARNAS XVI PAPUA (A. 50 Wijayanto (ed.)). AKADEMI PUSTAKA.

Muhammad fahri khusaini. (2020). Analisis Teknik Dan Taktik Kategori Tanding Dalam Pekan Olahraga Pelajar Daerah Cabang Olahraga Pencak Silat Diy Tahun 2020. In Pendidikan Olahraga (Vol. 13, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.1016/j.jenvman.2016.06.045%0Ahttp://www.fao.org/3/a-i4814e.pdf>

Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. E-Journal Pendidikan Sejarah, 6(3), 1–10. file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf

Risdiansyah, D., & Purwaningtias, D. (2022). Penerapan Metode Prototype Dalam Pemodelan Sistem Informasi Atlet Pada Ipsi Kabupaten Kubu Raya. Jurnal Teknologi Informasi), 6(1).

Simamora, Y., Alnedral, A., Kiram, Y., & Mardela, R. (n.d.). Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat Analysis Tendangan Belakang Technique Of The Tarung Derajat Martial Arts. 9(1), 239–253.

Smk, D. I., & Insan, B. (2021). Research Physical Education and Sports Research Physical Education and Sports. 3(2), 45–52.

Sudaryono, D. (2016). Metode Penelitian Pendidikan.

Sudaryono, D. (2017). Metodologi Penelitian.

Sudiana, I. K., & Sepyanawati, N. L. P. (2017). Keterampilan Dasar Pencak Silat.

Sumarno, A., Purbangkara, T., Jasmani, P., Karawang, U. S., Jasmani, P., &

Karawang, U. S. (2019). METODE PEMBELAJARAN DEMONSTRASI

51 PADA PENCAK SILAT. 7(November), 89–96.

Windiyan, T. (2012). Instrumen Untuk Menjaring Data Interval. Nominal, Ordinal

Dan Data Tentang Kondisi, Keadaan, Hal Tertentu Dan Data Untuk

Menjaring Variabel Kepribadian. 3(5), 20867433.

Yusuf, Prof., D. A. M. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan

Penelitian Gabungan.