

**SURVEY KETERKAITAN ANTARA TARI WAROK DENGAN
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI GRUP REYOG SINGO MUDHO**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH :

ELLANG DAFA NOVAN SAHARA

NPM : 17.1.01.09.0097

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021

Skripsi oleh :

ELLANG DAFA NOVAN SAHARA

NPM : 17.1.01.09.0097

Judul:

**SURVEY KETERKAITAN ANTARA TARI WAROK DENGAN
OLAHRAGA PENCAK SILAT DI GRUP REYOG SINGO MUDHO
TERATE KABUPATEN PACITAN**

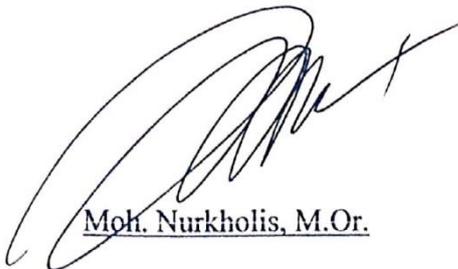
Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK FIKS

UN PGRI KEDIRI

Tanggal: 21 Juni 2021

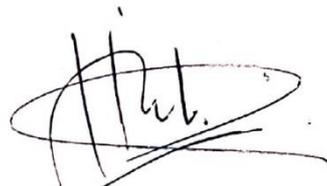
Pembimbing 1



Moh. Nurkholis, M.Or.

NIDN. 0725048802

Pembimbing 2



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.

NIDN. 0723128103

Skripsi oleh:

ELLANG DAFA NOVAN SAHARA

NPM : 17.1.01.09.0097

Judul:

**SURVEY KETERKAITAN ANTARA TARI WAROK DENGAN OLAHRAGA PENCAK
SILAT DI GRUP REYOG SINGO MUDHO TERATE KABUPATEN PACITAN**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 15 Juli 2021

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, M.Or.
2. Penguji I : Rizki Burstiando, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Wasis Himawanto, M.Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Sulistiono, M.Si.

NIDN. 0007076801

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Ellang Dafa Novan Sahara
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl. Lahir : Ponorogo, 13 November 1998
NPM : 17.1.01.09.0097
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, 5 Juli 2021

Yang menyatakan



ELLANG DAFA NOVAN SAHARA

NPM : 17.1.01.09.0097

Motto :

Memulai dengan penuh Keyakinan

Menjalankan dengan penuh Keikhlasan,

Menyelesaikan dengan penuh Kebahagiaan

Don't despair and never loose hope

Cause Allah is always by your side

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta

Abstrak

Ellang Dafa Novan Sahara: Survey Keterkaitan antara Tari Warok dengan Olahraga Pencak Silat di Grup Reyog Singo Mudho Terate Kabupaten Pacitan.

Kata kunci: Keterkaitan, Tari Warok, Olahraga Pencak Silat

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan sejarah tentang tokoh warok, keterkaitan antara tari warok dengan olahraga pencak silat dan mengapa gerakan pencak silat dimasukkan dalam penyajian tari warok. Tari warok merupakan suatu kegiatan kreatif dan konstruktif yang tumbuh serta berkembang dikalangan masyarakat secara turun temurun dengan menggambarkan sosok tokoh warok dalam pementasannya. Sedangkan, olahraga pencak silat adalah suatu aktifitas dimana didalamnya terdapat gerakan pukulan, sikutan, lututan dan lain sebagainya.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini ialah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Prosedur pengumpulan data yaitu dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif dengan pengecekan keabsahan temuan menggunakan triangulasi data.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah tari warok merupakan tarian yang berasal dari Ponorogo dan dibawa oleh murid Ki Ageng Kutu seorang pembesar kerajaan majapahit. Tari warok memiliki keterkaitan dengan olahraga pencak silat dimana dalam gerakan tari warok terdapat gerakan pencak silat yaitu tendangan, pukulan, pasang, dan bantingan yang dipadukan dengan unsur seni.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran kepada pemerintah kabupaten Ponorogo dan Pacitan untuk menjalankan peran dan fungsinya dalam pelestarian kebudayaan serta olahraga pencak silat. Bagi seniman serta pesilat hendaknya untuk terus berinovasi dan memberikan wadah dalam mengembangkan kesenian tersebut. Bagi masyarakat hendaknya untuk belajar mengenal kesenian agar tetap lestari sehingga tidak punah ditengah persaingan dunia global.

KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “SURVEY KETERKAITAN ANTARA TARI WAROK DENGAN OLAHRAGA PENCAK SILAT DI GRUP REYOG SINGO MUDHO TERATE KABUPATEN PACITAN” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada Kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains
3. Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Moh. Nurkholis, M.Or. dan Dr. Wasis Himawanto, M.Or. Selaku dosen pembimbing Skripsi.
5. Bangun Setyo Nugroho, S.E. Selaku Ketua Grup Reyog Singo Mudho Terate Kabupaten Pacitan, Moh. Anam Ardiansyah, S.H M.M Selaku Pengurus Organisasi Pencak Silat PSHT Cabang Ponorogo, Sudirman, M.Pd. Selaku Akademisi Bidang Seni Tradisional, Cholifur Rahman Ramadan dan Muhammad Agil Putra Anam Selaku Penari Warok Junior Dan Senior Dalam Reyog Ponorogo.

6. Orangtua yang selalu memberikan dukungan serta motivasi
7. Kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu hingga terselesainya skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-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, 5 Juli 2021



ELLANG DAFA NOVAN SAHARA

NPM : 17.1.01.09.0097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Kegunaan Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tari.....	9
B. Tari Tradisional.....	9
C. Unsur-Unsur Tari	10
D. Pengertian Warok.....	11
E. Syarat Menjadi Warok	13

F. Unsur Warok Dalam Kesenian Reyog Ponorogo	14
G. Pengertian Olahraga	14
H. Pengertian Pencak Silat.....	15
I. Aspek Pencak Silat	17
J. Teknik Dasar Pencak Silat	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian	32
B. Kehadiran Peneliti.....	33
C. Tahapan Penelitian.....	34
D. Tempat Dan Waktu Penelitian	35
E. Sumber Data	35
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	39
H. Pengecekan Keabsahan Temuan.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Setting/Lokasi Penelitian	42
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian	46
C. Interpretasi dan Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	57
B. Implikasi	58
C. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN-LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Pedoman Observasi	66
2. 2 Kisi-kisi Wawancara	69
2. 3 Pedoman Wawancara	71
2. 4 Pedoman Dokumentasi	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Peta Kabupaten Pacitan	43
1.2 Lokasi peneltian	43
1.3 Jarak rumah peneliti dengan lokasi penelitian	44
1.4 Pementasan Grup Reyog Singo Mudo Terate	45
1.5 Petilasan Ki Ageng Kutu	110
1.6 Makam Warok Suromenggolo	110
1.7 Pesilat memakai topeng bujang ganong reog	111
1.8 Pementasan reyog singo mudho terate di Festival Reyog Nasional	111
1.9 Peneliti Bersama Narasumber	
Utama Bangun Setyo Adi Nugroho, S.E	112
1.10 Peneliti mewawancarai Narasumber	
Moh. Anam Ardiansyah, S.H M.M.	112
1.11 Peneliti mewawancarai Narasumber	
Sudirman, M.Pd.	113
1.12 Peneliti bersama Narasumber	
Sigid Sapto Margono, S.Sn.	113
1.13 Peneliti dengan Narasumber	
Cholifur Rahman Ramadan	114
1.14 Peneliti bersama Narasumber	
Muhammad Agil Putra Anam	114

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Persetujuan Validasi Dari Para Ahli	63
2. Pedoman Observasi	66
3. Data Hasil Observasi/ Pengamatan	66
4. Panduan Wawancara	68
5. Kisi-kisi Dokumentasi	73
6. Biografi Peneliti	74
7. Biografi Narasumber	74
8. Hasil Wawancara Yang Peneliti Dari Berbagai Narasumber	75
9. Dokumentasi Penelitian	110
10. Surat Izin Penelitian	115
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	116

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada era sekarang ini kehidupan memang tidak bisa dipisahkan dari pengaruh budaya luar. Banyak gaya hidup dan budaya asing kebarat-baratan yang masuk ke wilayah Indonesia, Karena memang negara Indonesia tidak dapat dipisahkan dengan sektor-sektor kerja sama yang berhubungan langsung dengan negara-negara tetangga. menurut peneliti Contoh dalam kerja sama dengan negara lain yang tidak bisa dipisahkan adalah dalam sektor perdagangan internasional. Memang ada nilai positif dan negatif dari hasil kerjasama dengan pihak negara lain tersebut. Nilai positifnya berupa perekonomian menjadi semakin kuat dan stabil, sedangkan untuk nilai negatifnya akan terlalu bergantung pada negara luar yang memiliki tingkat ekonomi dan kehidupan yang maju maupun kuat.

Dampak lain yang timbul akibat hubungan kerja sama antar negara tersebut salah satunya juga mempengaruhi sektor kebudayaan yang ada di Indonesia. Pengaruh tersebut sudah memasuki kalangan masyarakat secara luas dari sabang sampai merauke. Masyarakat tidak menyadari akan adanya pengaruh yang ditimbulkan akibat perkembangan teknologi di era yang semakin canggih seperti saat ini. Jika masyarakat tidak pandai dalam menyaring atau memilah informasi dari perkembangan teknologi yang ada akan dengan sangat mudah kebudayaan luar tersebut masuk dan berkembang di wilayah bangsa Indonesia.

Kebudayaan yang ada di Indonesia cukup beragam dan banyak mempunyai ciri khas yang sesuai dengan norma dan adat istiadat di masing-masing daerahnya. Akan tetapi itu semua juga tidak terlepas dari pengaruh budaya luar yang berdampak langsung dengan budaya asli di Indonesia. Memang tidak bisa dipungkiri kehidupan bangsa ini sehari-hari terus menerus tidak dapat terlepas dari perkembangan teknologi yang serba canggih dengan mudahnya mengakses informasi dari internet. Contohnya melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Facebook, maupun Youtube. Banyak tontonan atau hiburan yang mudah diakses di salah satu media youtube berasal dari luar negeri dan menampilkan tontonan gaya hidup, dan kebudayaan tidak sesuai dengan norma yang berlaku di wilayah lingkungan masyarakat Indonesia secara luas. Menurut peneliti contoh kebudayaan yang kurang sesuai dengan kaidah norma di masyarakat yaitu budaya kesenian tari yang berasal dari negara korea yang sedang viral di kalangan masyarakat khususnya anak muda. Hal ini sangat disayangkan apabila para generasi muda bangsa terbawa akan pengaruh tarian-tarian K-POP yang saat ini sedang digandrungi oleh para kalangan milenial bangsa, seakan mereka lupa dengan norma yang berlaku di masyarakat Indonesia .bahkan kebudayaan bangsanya sendiri dianggap kuno dan kurang modern sehingga mereka lebih memilih mengikuti perkembangan jaman seperti dengan meniru gaya hidup orang-orang luar negeri.

Salah satu kebudayaan yang hampir dilupakan oleh generasi muda milenial pada zaman saat ini yaitu kesenian tari tradisional. Menurut Hadi,Supadmi & Fitri, (2018: 26) tari tradisional adalah suatu tarian yang pada dasarnya berkembang di

suatu daerah tertentu yang berpedoman luas dan berpijak pada adaptasi kebiasaan secara turun temurun yang dipeluk/dianut oleh masyarakat yang memiliki tari tersebut. Banyak beragam tarian yang tersebar luas di seluruh wilayah Indonesia. Seperti tari Saman yang berasal dari provinsi Aceh, tari jaipong dari provinsi Jawa Barat, tari topeng betawi dari provinsi DKI Jakarta dan masih banyak lagi yang lain. Salah satu provinsi di wilayah NKRI yang cukup memiliki beragam kesenian daerah salah satunya seni tari terdapat pada provinsi Jawa Timur. Provinsi yang beribukota di Surabaya ini memiliki banyak kesenian-kesenian tari tradisional antara lain tari Remo, tari gandrung, tari jaran kepang, tari dongkrek Madiun dan kesenian yang sempat diklaim oleh negara tetangga dan sudah menjadi ikon kesenian Jawa Timur adalah tari Reyog Ponorogo.

Ponorogo adalah sebuah kabupaten di wilayah barat dari provinsi Jatim dan wilayahnya berbatasan langsung dengan provinsi Jawa Tengah. Kota ini disebut sebagai Kota Reyog, tak heran disetiap Desa di seluruh wilayahnya terdapat paguyuban kesenian Reyog. Banyak paguyuban aktif yang hingga saat ini terus berkembang dan bersinergi dalam melestarikan kesenian kebanggaan masyarakat Ponorogo ini. Bahkan kesenian Reyog ini sudah dipatenkan sejak tahun 2001 menjadi salah satu ikon provinsi Jawa Timur. Masyarakat di wilayah yang dulunya bernama Wengker ini menganggap Reyog sebagai kesenian yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Terbukti hampir di hari-hari tertentu maupun bulan-bulan tertentu dan setiap ada hajatan dari masyarakat sering mengadakan pentas seni Reyog Ponorogo yang diiringi lengkap dengan gamelannya. Kota yang terkenal dengan makanan khas sate ayamnya ini setiap bulan purnama mengadakan

pentas reyog versi festifalan/garapan di panggung utama alun-alun, juga setiap bulan pada tanggal 11 selalu diadakan pentas reyog obyok di seluruh Desa Se-Kabupaten Ponorogo dan event terbesar setiap 1 tahun sekali yaitu pada bulan Suro, Pemerintah Kabupaten Ponorogo sudah mengadakan festival reyog ini selama 26 tahun. Peserta yang mengikuti tidak hanya dari wilayah ponorogo saja tetapi berasal dari luar daerah ponorogo contohnya grup Reyog Bantarangin Dari DKI Jakarta, Reyog Universitas Brawijaya dari Kota Malang, dan masih banyak lagi dari Grup Reyog daerah lainnya. Peserta sangat antusias dengan diselenggarakan lomba yang memperebutkan piala bergilir Presiden RI ini setiap tahunnya. tak kurang setiap tahun selalu banyak peserta yang mendaftar pada event yang dirangkai dengan nama Grebeg Suro ini. Tak kurang dari 40 peserta yang ikut bersaing dalam memperebutkan gelar juara yang terakhir kali ditahun 2019 ini berhasil di bawakan oleh Grup Reyog Universitas Brawijaya Kota Malang.

Dalam seni reyog itu terdapat unsur tari, beladiri, akrobat, dan musik khas Ponorogo. Yang diperlombakan di Festival Reyog Nasional Ponorogo terdapat berbagai penilaian diantaranya wiraga, wirama, wirasa. Festival reyog ini diselenggarakan agar seni reyog tidak luntur tradisinya dan seni khas ponorogo ini makin terkenal. Versi Kisah yang diangkat pada seni reyog ini adalah Kerajaan Bantarangin yang berasal dari sumoroto Ponorogo yang dipimpin oleh rajanya yang sakti bernama Prabu Klana Sewandana yang ingin meminang putri dari kerajaan Kediri yang bernama Dewi Songgolangit, nah syarat pinangannya itu berupa binatang dengan 2 kepala dan kesenian baru yang belum pernah ada sebagai pengiring pengantin. Sang prabu pergi ditemani pasukannya yaitu satria berkuda

atau jathilan, kolor sakti atau warok dan patihnya yang setia bujangganong. Sang prabu mengalahkan penunggu hutan yang ganas singo barong dengan cemeti saktinya sang prabu menyatukan singo barong dengan burung merak peliharaannya, lalu sang prabu mengumpulkan alat music tradisional di Ponorogo untuk terciptanya seni baru. Dan akhirnya terkabulah semua permintaan sang putri dari Kediri ini.

Warok merupakan salah satu penari dalam pertunjukan reyog. Menurut Lisbijanto Herry (2013: 21) Warok adalah sesepuh dalam kesenian reyog. Kedekatan mereka dengan dunia spiritual sering membuat mereka disegani masyarakat. Peran warok dalam seni pertunjukan lebih terlihat sebagai pengawal/punggawa raja Klana Sewandana. Sosok warok dalam pentas digambarkan tengah berlatih mengolah ilmu kanuragan, digambarkan sebagai sosok yang gempal dengan bulu dada, kumis dan jambang lebat serta mata yang tajam. Warok juga merupakan sosok yang dituakan dalam cerita maupun pentas seni reyog Ponorogo.

Pencak silat adalah olahraga beladiri asli budaya Indonesia yang mengedepankan unsur seni, penampilan keindahan gerakan serta inti ajaran bela diri dalam pertarungan. Menurut Kriswanto, (2015: 13) pencak silat adalah sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Menurut Himawanto (2015: 253) Industri olahraga, terutama olahraga daerah tidak terlepas dari potensi yang dimiliki oleh daerah tempat olahraga itu lahir. Pencak silat merupakan ilmu yang tidak bisa dipisahkan dari sosok warok ponorogo, karena unsur dalam tarian

warok terdapat gerakan beladiri yang biasanya dibawakan dalam pentas pertunjukan reyog.

Salah satu grup reyog Ponorogo yang anggotanya berbasis dari kalangan organisasi pencak silat yaitu grup reyog singo mudho terate dari Kabupaten Pacitan, beralamatkan di Kelurahan Pojok Kec. Kota Kabupaten Pacitan Jawa Timur ini berdiri pada tanggal 1 Januari 2017 dan beranggotakan sekitar 50 orang. Basis organisasi yang menaungi grup reyog ini adalah organisasi pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate, jadi anggota dari sanggar ini merupakan siswa atau warga dari basis pencak silat PSHT. Sudah kali ke 2 grup ini mengikuti lomba Festival reyog Nasional di Ponorogo dan menyandang predikat sebagai penyaji terbaik pelestari reyog ponorogo. Unsur pencak silat sangat terasa pada setiap gerakan-gerakan yang digunakan untuk pentas yang memperebutkan piala bergilir Presiden RI tersebut. Baik pada penari warok, jathil, bujangganong, klana sewandana, dan singo barang reyog Ponorogo.

Dari uraian dan penjabaran latar belakang diatas, maka hal inilah yang membuat peneliti tertarik mengadakan penelitian yang berjudul "*Survey Keterkaitan Tari Warok Dengan Olahraga Pencak Silat Di Sanggar Singo Mudho Terate Pacitan*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apa keterkaitan antara tari warok dengan olahraga pencak silat di Sanggar Singo Mudho Terate Pacitan.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas dan untuk membatasi agar permasalahan tidak melebar karena mengingat keterbatasan yang ada pada diri peneliti, maka penelitian ini berfokus pada:

1. Bagaimana sejarah tentang tokoh Warok dalam kesenian reyog Ponorogo ?
2. Apakah ada keterkaitan antara tari warok dengan olahraga pencak silat ?
3. Mengapa Gerakan pencak silat dimasukan dalam penyajian tari warok ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan fokus penelitian diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan sejarah tentang tokoh Warok, keterkaitan antara tari warok dengan olahraga pencak silat dan mengapa gerakan pencak silat dimasukan dalam penyajian tari warok.

D. Kegunaan Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian akan berguna bagi berbagai pihak yang berkepentingan. Penelitian pada umumnya untuk menentukan objektivitas suatu masalah dan mengkaji kebenaran dari suatu ilmu pengetahuan. Karena itu penelitian ini memiliki manfaat secara teoritis maupun praktis, diantaranya :

1. Secara teoritis
 - a. Untuk penari
Menambah pengetahuan dan wawasan tentang keterkaitan gerak tari warok dengan gerakan olahraga pencak silat.
 - b. Untuk Pelatih Tari

Menambah pengetahuan serta wawasan teori yang akan disampaikan kepada para penari agar lebih baik.

c. Untuk Sanggar Tari

Menambah wawasan untuk semua anggota dan sebagai masukan dalam meningkatkan ide dan kreatifitas dalam berkesenian.

2. Secara praktis

a. Untuk Penari

Untuk menambah wawasan tentang tokoh warok dan meningkatkan kemampuan dalam melakukan gerakan tari warok.

b. Untuk pelatih

Membantu meningkatkan kemampuan Penari dalam melakukan gerakan tari warok dan olahraga pencak silat

c. Untuk Sanggar Tari

Sebagai bahan masukan dan pertimbangan untuk meningkatkan kreatifitas antara gerak warok dan gerak pada olahraga pencak silat

Daftar Pustaka

- Anggariawan Nofa, 2015. *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. Yogyakarta. UNY
- Aprilina Finta A.D, 2014. *Rekonstruksi Tari Kuntulan Sebagai Salah Satu Identitas Kesenian Kabupaten Tegal*. Semarang: UNNES
- Hadi, Supadmi & Fitri (dalam Sulastianto), 2018. *Kegiatan Ekstrakurikuler Tari Tradisional Meusaree-Saree Di Sdit Al-Fityan Lampeuneurut Aceh Besar*. Banda Aceh : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala, Volume III, Nomor 1:22-31.
- Halbatullah, Astra & Suwiwa, 2019. *Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Singaraja: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Indonesia
- Himawanto Wasis, 2017. *Pencak Dor Dalam Industri Olahraga*. Kediri: Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Kencanasari Lisa S, 2009. *Warok Dalam Sejarah Kesenian Reog Ponorogo (Perspektif Eksistensialisme)*. Yogyakarta: Alumnus Fakultas Filsafat UGM bekerja di Bank Danamon Solo.
- Kriswanto Erwin S, 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Khutniah & Iriyanti, 2012. *Upaya Mempertahankan Eksistensi Tari Kridha Jati Di Sanggar Hayu Budaya Kelurahan Pengkol Jepara*. Semarang: UNNES.

- Lisbijanto Herry, 2013. *Reog Ponorogo*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyana, 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurkholis & Weda, 2015. *Implementasi Nilai-Nilai Pembentukan Sikap Dalam Pencak Silat Terhadap Perilaku Mahasiswa Prodi PENJASKESREK UNP Kediri*. Kediri: UNP
- Putri, Supadmi & Ramdiana, 2016. *Bentuk Penyajian Tari Pho Di Gampong Simpang Peut Nagan Raya*. Banda Aceh: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala
- Pradewi & Lestari, 2012. *Eksistensi Tari Opak Abang sebagai Tari Daerah Kabupten Kendal*. Semarang: UNNES.
- Ratnanigrum Ika, 2011. *Makna Simbolis Dan Peranan Tari Topeng Endel*. Semarang: UNNES.
- Santika I Gusti, 2015. *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015*. Bali. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
- Setiyawan, 2017. *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Semarang. Universitas PGRI Semarang.
- Soemarto, 2014. *Menelusuri Perjalanan Reyog Ponorogo*. Ponorogo: CV. Kota Reog Media.
- Sugiono, 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta