

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PSHT SASANA JATI EMAS RANTING TANJUNGANOM

SKRIPSI

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



OLEH :

ERVANDA RIO FERDIANZAH
NPM: 2015030175

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

Skripsi Oleh:

ERVANDA RIO FERDIANZAH

NPM: 2015030175

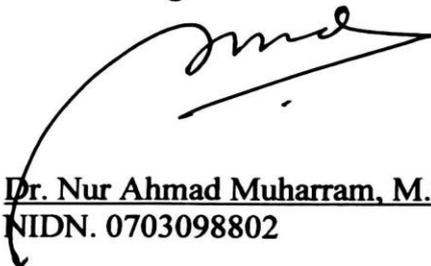
Judul:

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PSHT SASANA JATI EMAS RANTING TANJUNGANOM

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

Tanggal: 27 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd
NIDN. 0722098601

Skripsi Oleh

ERVANDA RIO FERDIANZAH
NPM: 2015030175

Judul:

PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PSHT SASANA JATI EMAS RANTING TANJUNGANOM

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJAS FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 11 JULI 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
2. Penguji I : Moh. Nurkholis, S.Pd, M.Or
3. Penguji II : Septyaning Lusianti, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ervanda Rio Ferdianzah
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/Tgl. Lahir : Nganjuk/ 27 Maret 2002
NPM : 2015030175
Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 PENJAS

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, 08 Juli 2024

Yang menyatakan,


METERAL TEMPEL
FDBALX221100943

ERVANDA RIO FERDIANZAH

NPM. 2015030175

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Al Qur;an surat Al-insyirah ayat 5-6)

“Terlambat bukan berarti gagal,cepat bukan berarti hebat ,terlambat bukan berarti untuk menyerah ,setiap orang memiliki proses berbeda”

Persembahan

“Orang tua, keluarga, Saudara Dan Teman Yang Sudah Mensupport”

Abstrak

Ervanda Rio Ferdianzah: PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PSHT SASANA JATI EMAS RANTING TANJUNGANOM, Skripsi, PENJAS, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata Kunci :Pengaruh Latihan *Squat jump*,Menggunakan *Box jump*,Latihan *Split jump*

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa latihan di persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom kurangnya kekuatan power tendangan.akibatnya dalam pertandingan masih kurang maksimal dalam melakukan tendangan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimanakah cara meningkatkan power tendangan dengan cara latihan *squat jump* ? (2) Bagaimanakah cara meningkatkan power tendangan dengan cara latihan *squat jump*?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan subyek atlet persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom. Penelitian dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan, menggunakan instrumen *pre ekseperimental design*. Penelitian ini teknik yang digunakan yaitu pembagian kelompok secara *ordinal pairing*.

Kesimpulan hasil penelitian ini bahwa adanya pengaruh terhadap tendangan lurus pada atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom saat menggunakan metode latihan *Squat Jump* maupun *Split Jump*.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, Dari uji T dapat dilihat bahwa t hitung kelompok (A) 5,739 dan t tabel 1,761 (df14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung 5,739 > t tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Sedangkan dari uji T dari kelompok (B) dapat dilihat bahwa t hitung 6,000 dan t tabel 1,761 (df14) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena itu t hitung 6,000 > t tabel 1,761 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Maka dari hasil kelompok A menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan dengan menggunakan latihan *Squat Jump* untuk melatih atau mengukur kekuatan tendangan Lurus. Sedangkan untuk hasil dari kelompok B juga menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam menggunakan latihan *Split Jump* untuk melatih atau mengukur kekuatan tendang Lurus.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, karena hanya atas berkah, rahmat, taufik, serta hidayah-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN *SQUAT JUMP* DAN LATIHAN *SPLIT JUMP* TERHADAP TENDANGAN LURUS PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT PSHT SASANA JATI EMAS RANTING TANJUNGANOM”** ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani FIKS UN PGRI Kediri.

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

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muhamrram, M.Pd. selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri.
4. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing, menuntun, dan memotivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Septyaning Lusianti, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak motivasi, nasihat, dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kedua orang tua bapak suyono dan ibu suprapti yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom yang telah memberikan kesempatan untuk melakulan penelitian selama 16 kali pertemuan.
8. Untuk diri saya sendiri terima kasih karena sudah mampu berjuang sampai ditahap ini,terima kasih karena sudah selalu kuat dalam menghadapi situasi

apapun,tetap semangat dan jangan putus asa,semoga setelah menyelesaikan perkuliahan ini dapat pekerjaan yang layak sesuai cita – cita.

9. Teman -teman yang telah mendukung dan memotivasi selama perkuliahan ini,saya ucapkan terima kasih

Disadari bahwa seminar proposal 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 samodra luas.

Kediri, 09 Juli 2024



Ervanda Rio Ferdianzah
NPM. 2015030175

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	8
KAJIAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Sejarah Pencak Silat.....	8

2.	Hakikat Pencak Silat	10
3.	Persaudaraan Setia Hati Terate.....	13
4.	Teknik Dasar Pencak Silat	14
5.	Latihan Kekuatan Otot.....	20
6.	Program Latihan	21
a.	Pemanasan.....	21
b.	<i>Squat jump</i>	21
c.	<i>Spilt jump</i>	22
d.	Pliometric	23
7.	Tendangan Pencak Silat.....	23
8.	Karakteristik Remaja	26
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	29
C.	Kerangka Berpikir	31
BAB III.....		33
METODE PENELITIAN.....		33
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian	34
1.	Pendekatan Penelitian	34
2.	Teknik Penelitian	34
C.	Waktu dan Penelitian.....	35
1.	Tempat	35
2.	Waktu Penelitian.....	35
D.	Populasi dan Sampel	36
1.	Populasi.....	36
2.	Sampel.....	36

E. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan Data	37
1. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Analisis Data.....	41
BAB IV	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. HASIL PENELITIAN.....	43
1. Hasil Analisis Data	46
B. Pembahasan	50
BAB V.....	51
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN – LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kuda-kuda Tengah.....	15
Gambar 2. 2 Sikap Pasang.....	16
Gambar 2. 3 Pola langkah	16
Gambar 2. 4 Hindaran Bawah	17
Gambar 2. 5 Serangan.....	18
Gambar 2. 6 Tangkapan Dalam ke Luar	19
Gambar 2. 7 <i>Squat Jump</i>	20
Gambar 2. 8 <i>Split Jump</i>	20
Gambar 2. 9 Tendangan lurus	23
Gambar 2. 10 Tendangan Samping.....	24
Gambar 2. 11 Tendangan Sabit	25

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Rincian Pelaksanaan Penelitian.....	36
Tabel 4. 1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok A	44
Tabel 4. 2 Statistik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok A.....	45
Tabel 4. 3 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B.....	45
Tabel 4. 4 Statistik Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok B.....	46
Tabel 4. 5 Uji Normalitas	47
Tabel 4. 6 Uji Homogenitas	48
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Bersama	55
Lampiran 2 Pretest	55
Lampiran 3 <i>Squat Jump</i>	56
Lampiran 4 <i>Split Jump</i>	56
Lampiran 5 Pemanasan statis	57
Lampiran 6 Pemanasan dinamis	57
Lampiran 7 Postest.....	58
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	59
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	60
Lampiran 10 Sertifikat Plagiasi Prodi.....	61
Lampiran 11 Sertifikat Plagiasi Falkultas	62
Lampiran 12 Berita Acara Kemajuan Bimbingan	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat atau silat merupakan seni bela diri Indonesia yang mengutamakan keindahan pada setiap gerakannya. UNESCO telah mengakui bahwa pencak silat merupakan seni bela diri sebagai warisan nasional. Namun, pencak silat juga dapat ditemukan di beberapa negara Asia, seperti: Malaysia, Brunei, Filipina, Singapura, dan Thailand Selatan. Mengenai pencak silat, menurut ahli Boechori Ahmad, pencak adalah fitrah manusia untuk melindungi diri sendiri, melainkan silat adalah unsur yang memadukan gerak dan pikiran. Menurut (Moh. Nur Kholis, 2016) Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli bangsa Indonesia. Masalah ini menunjukkan faktanya pencak silat telah mencapai perkembangan olahraga di seluruh dunia. Di hampir semua daerah Indonesia pasti memiliki seni yang berbeda, budaya yang berbeda dan ciri khas tersendiri yang juga merupakan gambaran dari daerah itu sendiri.

Pada saat ini olahraga bela diri Pencak silat merupakan seni budaya yang berkembang pesat di Indonesia. Olahraga penting dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh terlebih kesehatan jasmani dan rohani. Tidak hanya itu olahraga juga dapat untuk meningkatkan prestasi dan mengembangkan calon-calon atlet yang berbakat dalam dunia olahraga beladiri. Atlet pencak silat pada usia dini, perlu pemantauan bakat untuk

meningkatkan kemampuan yang sudah dikuasai sejak dini. Usaha untuk melakukan pembinaan bisa diterapkan dan dilatih pada suatu organisasi pencak silat. Dimana dalam persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom menjadi wadah bagi para atlet pencak silat untuk bisa mengembangkan bakat-bakat mereka di dunia olahraga.

Maka dari itu sekarang banyak berdiri wadah organisasi seperti persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tanjunganom yang memberikan pembinaan serta pelatihan kepada atlet-atlet baru yang ingin mengembangkan bakat mereka. Setiap atlet yang ikut pembinaan olahraga bertujuan dalam mencapai prestasi yang maksimal. Karena prestasi hanya dapat tercapai dengan adanya faktor-faktor pendukung. Seperti komponen biomotor (kelenturan, kecepatan, kekuatan, koordinasi dan daya tahan).

Beladiri harus mempunyai komponen biomotorik yang baik untuk meningkatkan prestasinya. Menurut Hariono di dalam jurnal (Ozha Putra Cania, 2021) komponen biomotor yang dibutuhkan atlet pencak silat meliputi stamina, kekuatan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Komponen biomotor seperti kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan kelincahan adalah kombinasi beberapa komponen biomotor. Artinya jika komponen biomotor dilatih secara otomatis menghasilkan kekuatan, daya tahan, keseimbangan dan keahlian. Dari prestasi beladiri terutama pada pencak silat tidak dapat terpisahkan oleh faktor kekuatan, ketepatan dan kecepatan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada salah satu persaudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tangjunganom yang berada di Nganjuk, maka diperoleh hasil yaitu metode yang digunakan oleh pelatih dalam pelatihan bermacam-macam seperti metode latihan teknik dasar kuda – kuda, sikap pasang, pola langkah, tendangan, pukulan, kelincahan, daya tahan, kekuatan. Pencak silat yang berada di peraudaraan setia hati terate sasana jati emas ranting tangjunganom termasuk yang menciptakan atlet-atlet bertujuan dalam prestasi. Hal ini terbukti dengan adanya pengiriman atlet-atlet pencak silat pada *event-event* perlombaan atau perlombaan pencak silat baik di tingkat regional, nasional maupun internasional seperti perlombaan juara umum piala bupati ngawi, jatim open serta juara umum semua kategori anjuk ladang championship. Olahraga prestasi khususnya beladiri saat ini sudah menjadi kegiatan yang terlembaga dengan struktur organisasi yang formal, sehingga perkembangan tersebut mendorong para pelatih olahraga untuk bekerja lebih efektif dalam pencarian dan pengembangan atlet-atlet potensial. Atlet yang berbakat diperlukan program yang terstruktur untuk meningkatkan keterampilan para atlet, salah satunya melalui klub/asosiasi pencak silat. Salah satu tempat latihan yang ada di kota adalah sasana jati emas ranting tangjunganom.

Beberapa atlet dalam mengikuti perlombaan maupun latihan kerap melakukan kesalahan pada saat melakukan tendangan lurus, yakni seperti kurangnya power saat pertandingan serta belum efektif melakukan

tendangan. Dalam ikut latihan pencak silat ada beberapa teknik yang harus dipelajari atau wajib dalam latihan. contohnya seperti tendangan, pulukan, guntingan, bantingan, tangkisan dan ada banyak lagi selain contoh diatas. Dari hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti di pencak silat sasana jati emas terdapat beberapa kekurangan pada tendangan lurus yang dilakukan atlet pencak silat sasana jati emas. Dalam permasalahan ini atlet remaja pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom kekurangan teknik tendangan yang kita ketahui masih terdapat atlet yang melakukan kesalahan, seperti kurangnya power tendangan dan ketepatan tendangan yang menjadikan problem sampai saat ini. Terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kurangnya power tendangan seperti kurangnya latihan, ada kesalahan-kesalahan pada waktu latihan. Lebih besar faktor terdapat pada metode latihan yang diberikan oleh pelatih dan pemahaman pelatih kurang dalam mempelajari teknik-teknik dasar tendangan.

Permasalah lainya yaitu tidak adanya evaluasi yang cukup untuk Latihan, dikarenakan evaluasi sangat diperlukan ketika melakukan latihan. Berdasarkan tujuannya, terdapat konsep penilaian sumatif dan penilaian formatif. Evaluasi formatif adalah upaya untuk mendapatkan umpan balik tentang bagaimana memperbaiki suatu program, sedangkan evaluasi sumatif adalah evaluasi utilitas program dan pengambilan keputusan. Tendangan tersebut adalah serangan yang dilakukan dengan menggunakan kaki, kaki menjadi bagian dari penyerang. Dari latar belakang masalah di atas dan dari hasil observasi peneliti. Terdapat masalah dalam tendangan

lurus yang sering dilakukan oleh atlet pencak silat sasana jati emas tanjunganom, terutama pada kekuatan power saat melakukan latihan atau teknik tendangan lurus. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kekuatan power tendangan lurus pada atlet pencak silat sasana jati emas tanjunganom dengan menggunakan program latihan *squat jump* dan *split jump* pada atlet psht sasana jati emas tanjunganom. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Squat Jump* dan Latihan *Split Jump* Terhadap Tendangan Lurus Pada Atlet Remaja Pencak Silat PSHT Sasana Jati Emas Ranting Tanjunganom”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui metode latihan *squat jump* terhadap power tendangan yang dilakukan oleh atlet pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom.
2. Belum diketahui metode latihan *split jump* terhadap power tendangan yang dilakukan oleh atlet pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom.
3. Belum adanya evaluasi latihan untuk mengetahui hasil latihan tendangan lurus pada pencak silat.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat cakupan masalah yang berkaitan dengan definisi masalah luas, maka peneliti harus mendefinisikan masalah agar temuan penelitian dapat terfokus, maka peneliti harus memberikan batasan masalah agar hasil penelitiannya terarah yaitu “Pengaruh Latihan *squat jump* dan Latihan *split jump* terhadap tendangan lurus atlet remaja pencak silat sasaran jati emas ranting tanjunganom”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan indentifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah pengaruh metode *squat jump* terhadap power tendangan lurus?
2. Adakah pengaruh metode *split jump* terhadap power tendangan lurus?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui power tendangan atlet pencak silat sasaran jati emas ranting tanjunganom dengan metode latihan *squat jump* dan *split jump* agar lebih maksimal dan terbiasa dalam melakukan teknik tendangan lurus pada olahraga pencak silat.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat ini diharapkan dari memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa pencak silat

- a. dapat mengetahui tingkat kekuatan power tendangan yang dilakukan atlet tersebut.
 - b. Agar terbiasa melakukan gerakan yang benar saat latihan.
2. Bagi Pelatih
- a. Sebagai bahan evaluasi pelatih pada saat menentukan metode latihan teknik tendangan lurus.
 - b. Dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk menentukan kualitas atlet pencak silat sasana jati emas ranting tanjunganom.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian. Rineka Cipta, Jakarta.*
- Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian. In *Suparyanto dan Rosad (2015).*
- Galih Dwi Cahyo Utomo. (2017). PENCAK SILAT SETIA HATI TERATE DI MADIUN DARI AWAL SAMPAI PADA MASA PENDUDUKAN JEPANG. *E-Journal Pendidikan Sejarah, 5.*
- Iqla Sabilah Rosid. (2024). *Sejarah Pencak Silat PSHT (Studi Historis Perkembangan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Desa Rabak Kecamatan Kalimarah Kabupaten Purbalingga Periode Tahun 2010-2023).* Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifudin Zuhri Purwokerto.
- Lubis, J. & H. W. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.*
- Moh. Nur Kholis. (2016). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA. *Jurnal SPORTIF, 2.*
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat. Sumedang: UPI Sumedang Press.*
- Ozha Putra Cania, dkk. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2.*
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. *Jurnal Pendidikan Sejarah, 6.*
- Rini Susanti, dkk. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Jurnal Sinta. 6.*
- Santosa, D. W. (2015). PENGARUH PELATIHAN SQUAT JUMP DENGAN METODE INTERVAL PENDEK TERHADAP DAYA LEDAK (POWER) OTOT TUNGKAI. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 3.*
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF.* Alfabet.
- Suharja. (2007). Latihan Beban Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Jurnal Medikakora. 3*
- Sutantri, S. C. (2018). DIPLOMASI KEBUDAYAAN INDONESIA DALAM PROSES PENGUSULAN PENCAK SILAT SEBAGAI WARISAN BUDAYA TAKBENDA UNESCO. *Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi, VIII.*