

**ANALISIS LATIHAN *AGILITY* TERHADAP TENDANGAN T PADA
SISWA PENCAK SILAT PAGAR NUSA RANTING BUKUR
KECAMATAN PATIANROWO**

SKRIPSI

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



OLEH :

RAIHAN PUTRA WINARTO

NPM: 19.1.01.09.0177

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

2024

Skripsi oleh :

RAIHAN PUTRA WINARTO

NPM: 19.1.01.09.0177

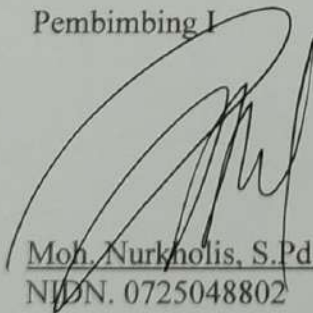
Judul :

**ANALISIS LATIHAN AGILITY TERHADAP TENDANGAN T PADA
SISWA PENCAK SILAT PAGAR NUSA RANTING BUKUR
KECAMATAN PATIANROWO**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Juli 2024

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Rizki Burstiando, M.Pd.
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh :

RAIHAN PUTRA WINARTO

NPM: 19.1.01.09.0177

Judul :

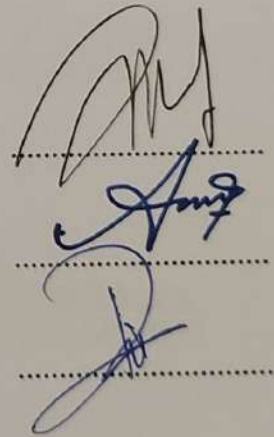
**ANALISIS LATIHAN *AGILITY* TERHADAP TENDANGAN T PADA
SISWA PENCAK SILAT PAGAR NUSA RANTING BUKUR
KECAMATAN PATIANROWO**

Telah Dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 10 Juli 2024

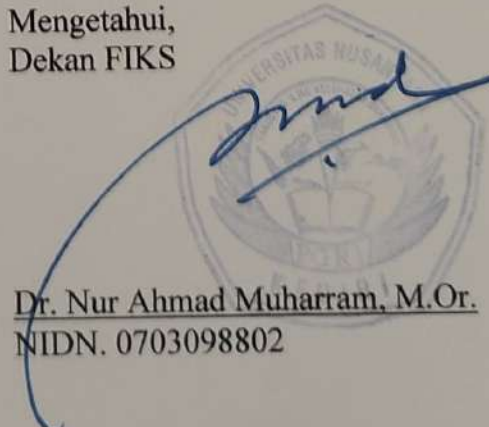
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : M. Anis Zawawi, M.Or.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Raihan Putra Winarto
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl Lahir : Nganjuk, 2 Maret 2001
NPM : 19.1.01.09.0177
Fak/Jur/Prodi : FIKS/PENJASKESREK

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu 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, 10 Juli 2024
Yang Menyatakan



Raihan Putra Winarto
NPM: 19.1.01.09.0177

Motto:

“Sukses bukanlah milik orang yang tidak pernah gagal, tetapi milik orang yang tidak pernah menyerah setelah gagal. Nikmati proses dan tunjukkan kesuksesanmu!”

(Lisa Agustini)

”Tidak ada yang peduli dengan nasibmu bertempurlah selayaknya pria sejati
Hancur, menghilang, dan menang”

(Raihan Putra Winarto)

Kupersembahkan karya ini kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya, bapak Didik Winarto dan ibu Endang Astutik yang saya cintai atas segala dukungan, doa dan juga nasehat selama ini.
- ❖ Wanita Spesial, Lisa Agustini yang selalu mendampingi dan sebagai support system kedua setelah keluarga.
- ❖ Almamater Universitas Nusantara PGRI Kediri, yang menjadi tempat untuk saya berproses dalam mencari ilmu diperguruan tinggi.

Abstrak

Raihan Putra Winarto Analisis Latihan *Agility* Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2024.

Kata kunci: *Agility*, Tendangan T, Pagar Nusa

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pengamatan latihan di salah satu perguruan pencak silat yaitu di perguruan pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo. Berdasarkan hasil pengamatan bahwa terdapat kesalahan yang terjadi saat melakukan tendangan T. Salah satunya adalah posisi badan yang tidak seimbang saat mengangkat kaki, sehingga posisi kaki saat melepaskan tendangan tidak lurus. Selain itu, salah satu tangan tidak berada di posisi untuk melindungi kemaluan, dan tangan yang lain juga tidak siaga di depan dada. Kondisi ini mengakibatkan ketepatan perkenaan tendangan tidak sesuai sasaran yang diinginkan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pesilat dalam melakukan tendangan T masih perlu ditingkatkan.

Permasalahan penelitian ini adalah bagaimana latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo. Permasalahan ini perlu dipertimbangkan oleh pelatih untuk melakukan tindakan yang sesuai untuk mengatasi masalah tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Pagar Nusa Bukur yang berjumlah 130 orang. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga mendapatkan sampel sebanyak 15 orang.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: keterampilan gerak tendangan T menggunakan metode latihan *agility* mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil awal analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 43,9 dan hasil akhir analisis deskripsi penilaian keterampilan gerak tendangan T memperoleh nilai rata-rata 50,4 mengalami peningkatan sebesar 15%. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo mengalami peningkatan yang signifikan.

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian ini diharapkan untuk: (1) Dijadikan masukan sebagai bentuk latihan upaya meningkatkan keterampilan gerak tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo dan (2) Bahan referensi yang dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang model latihan *agility* dan keterampilan gerak tendangan T.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang selalu memberikan petunjuk serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan waktu yang telah diberikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Latihan *Agility* Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pelaksanaan dan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, motivasi, perhatian, semangat, dan bantuan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak Weda, M.Pd., selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan Skripsi ini.
4. Bapak Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Rizki Burstiando, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang selalu meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk memberikan bimbingan, nasihat, motivasi dan arahan kepada penulis selama penyusunan Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan kepada penulis selama dibangku perkuliahan.
6. Orang tua tercinta yang sudah membesarkan, mendidik dan selalu mendoakan kepada penulis.

7. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2019, khususnya kelas D prodi pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi atas doa, bantuan, dan kerjasama dalam penyusunan Skripsi ini.
8. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang mendasar dalam Skripsi ini. Oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun sangat penulis harapkan. Semoga Skripsi ini dapat memberikan sumbangan positif bagi kita semua.

Kediri, 3 Juli 2024
Penulis

Raihan Putra Winarto
NPM: 19.1.01.09.0177

DAFTAR ISI

	halaman
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 Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalaah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Kegunaan Penelitian	7
BAB II : KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Pencak Silat	8
2. Gambaran Umum Pagar Nusa	16
3. Keterampilan Tendangan T	23
4. Hakikat <i>Agility</i>	24
B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	28
C. Kerangka Berfikir	31
D. Hipotesis	32

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Variabel Penelitian	33
1. Identifikasi Variabel Penelitian	33
2. Definisi Operasional	33
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	33
1. Pendekatan Penelitian	33
2. Teknik Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
1. Tempat Penelitian	35
2. Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
E. Instrumen Penelitian	36
1. Pengembangan Instrumen	36
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
F. Teknik Pengumpulan Data	38
1. Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	38
G. Teknik Analisis Data	39

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	41
B. Hasil Analisis Data	43
C. Pembahasan	46

BAB V : SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan	51
B. Implikasi	51
C. Saran	52

Daftar Pustaka	54
----------------------	----

Lampiran-lampiran	56
-------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Instrumen Pengukuran Keterampilan Tendangan	36
3.2 : Rentang Norma dan Pengategorian	40
4.1 : Hasil Penilaian Keterampilan Gerak Tendangan T	43
4.2 : Analisis Deskriptif Penilaian Keterampilan Gerak Tendangan T ..	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Teknik Pikulan Depan	10
2.2 : Teknik Pukulan Bawah	11
2.3 : Teknik Pukulan Atas	12
2.4 : Teknik Tendangan Lurus	13
2.5 : Teknik Tendangan Sabit	13
2.6 : Teknik Tendangan T	14
2.7 : Teknik Sapuan Rebah	14
2.8 : Teknik Guntingan	15
2.9 : Teknik Tangkapan	15
2.10 : Teknik Bantingan	16
2.11 : Lambang Pagar Nusa	19
2.12 : Teknik Tendangan T	24
4.1 : Grafik Hasil Penilaian Keterampilan Gerak Tendangan T	44
4.2 : Grafik Analisis Deskriptif Penilaian Keterampilan Tendangan T	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Surat Izin Penelitian	56
2 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skripsi	57
3 : Sertifikat Plagiasi	59
4 : Lembar Observasi Penelitian	60
5 : Lembar Validasi Instrumen Penelitian	61
6 : Surat Keterangan Persetujuan Validasi	65
7 : Daftar Hadir Latihan	67
8 : Program Latihan <i>Agility</i>	68
9 : Data Hasil Awal Keterampilan Gerak Tendangan T	72
10 : Data Hasil Akhir Keterampilan Gerak Tendangan T	87
11 : Hasil Penilaian Keterampilan Gerak Tendangan T	102
12 : Analisis Deskriptif Penilaian Keterampilan Gerak Tendangan T	103
13 : Dokumentasi	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Menurut Janpurba (2011), jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan masa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Olahraga prestasi menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi pada tingkat daerah, nasional, dan internasional dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Prestasi dari olahraga prestasi adalah kinerja terbaik. Kinerja terbaik dari suatu kejuaraan adalah sebagai juara, baik pada tingkat daerah atau nasional atau internasional.

Pencak silat merupakan tradisi turun-temurun yang dimiliki bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan kesenian bangsa Indonesia yang terus dilestarikan secara turun-temurun hingga berkembang dimasyarakat sekarang (Lukman Hakim, 2021). Pencak silat merupakan seni beladiri bagian kebudayaan tradisional bangsa Indonesia (Gristyutawati et al., 2012). Melihat hal tersebut selayaknya bangsa Indonesia mencintai pencak silat sebagai beladiri asli Indonesia serta melestarikan budaya bangsa (Anam dan Hidayah, 2014:20).

Pencak silat berasal dari kata pencak dan silat. Pencak memiliki arti dasar gerakan pada ilmu pertahanan dan pertarungan yang memiliki peraturan. Silat memiliki makna permainan memperkuat diri dengan berlatih menangkis, mengelak, dan pandaian lain yang sesuai. Silat merupakan suatu bentuk olahraga yang didasarkan pada prinsip kemampuan bertahan dan menyerang baik dengan menggunakan senjata maupun tidak apapun Alwi et al.,(2008). Berdasarkan pengertian tersebut dapat dipahami bahwa pencak silat merupakan ketangkasan atau keterampilan berkelahi dan seni bela diri khas Indonesia dengan ketangkasan membela diri serta menyerang dalam pertandingan.

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Pencak silat sudah banyak berkembang pesat di Indonesia, beberapa diantaranya yaitu Tapak Suci (TS), Kera Sakti (KS), Perisai Diri (PD), Persinas Asad (PA), Merpati Putih (MP), Setia Hati (SH), Pagar Nusa

(PN), dan lain sebagainya. Penelitian ini penulis mengambil salah satu perguruan beladiri yang ada di Indonesia yaitu Pagar Nusa.

Pagar Nusa merupakan simbol dari aliran-aliran pencak silat di bawah naungan Nahdlatul Ulama yang menggabungkan diri dan sepakat untuk mendirikan suatu ikatan atau lembaga pencak silat yang menaungi dari berbagai macam aliran pencak silat milik Nahdlatul Ulama tersebut dan dijadikan suatu wada atau nama yaitu Pagar Nusa. Pagar Nusa di Nganjuk sendiri pada mulanya didirikan oleh seorang pendekar. Pada mulanya beranggotakan para anggota remaja masjid saja, hingga pada akhirnya mengalami suatu perkembangan yang cukup menggembirakan. Semula terbatas keanggotaannya pada anggota remaja masjid saja hingga menjadi bersifat umum.

Menurut Marlinto (2017: 102) tendangan merupakan teknik serangan yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai dan kaki sebagai komponen menyerang. Serangan dengan menggunakan kaki yang bertujuan untuk mengenai atau menjatuhkan lawan agar memperoleh point dalam suatu pertandingan pencak silat. Teknik tendangan lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan serangan yang menggunakan pukulan sehingga teknik tendangan sangat penting dikuasai para pesilat.

Ada beberapa teknik dasar tendangan dalam pencak silat. Namun, hanya beberapa tendangan yang digunakan dalam kategori tanding, yaitu tendangan depan, tendangan T, tendangan belakang, dan tendangan sabit. Keempat tendangan ini merupakan tendangan yang sering digunakan dalam

pertandingan kategori laga. Dari beberapa teknik dasar yang ada dalam olahraga pencak silat tendangan T merupakan teknik yang banyak di gunakan saat pertandingan. Oleh karena itu seorang siswa harus memiliki tendangan T yang baik dan tepat agar dapat memperoleh point.

Hal ini diperkuat dengan pendapat yang dikemukakan oleh Marlinto (2017: 103) yang menyatakan bahwa dalam pertandingan pencak silat, tendangan T merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan dengan serangan lainnya. Selain itu Abdurahman, Simanjuntak dan Purnomo (2013: 2) mengemukakan tendangan T merupakan tendangan yang lebih praktis dari tendangan lain, lebih cepat sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai sehingga tendangan ini sering digunakan dalam pertandingan atau laga. Teknik tendangan T dalam pencak silat selalu menggunakan ujung kaki yang mana ujung jari kaki ditekuk ke atas. Sasaran untuk tendangan lurus ke depan tertuju pada daerah sasaran tubuh bagian depan yaitu dada dan perut. Untuk mencapai hasil yang lebih baik dalam melakukan tendangan lurus ke depan, diperlukan kekuatan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat mudah mencapai sasaran tubuh lawan.

Kelincahan merupakan satu indikator kondisi fisik pesilat untuk dapat tampil prima dalam suatu pertandingan. Kelincahan dapat menunjukkan kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Harsono, 1980: 172; Iwan Setiawan, 1991:116). Kelincahan

terkait erat dengan kelentukan dan keseimbangan. Bentuk-bentuk latihan kelincahan gerak tubuh secara general yang acap dilakukan adalah meliputi lari bolak-balik (*shuttle run*), lari *zig zag*, lari dengan formasi angka delapan, *squat thrust*, latihan lompat-lompat, lari naik-turun tangga. (Iwan Setiawan, 1991 : 116-118).

Menurut Schreiner, (2003:24) latihan *agility* adalah suatu yang penting untuk mengkondisikan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Faktor yang disebutkan diatas itu sangat berpengaruh untuk meningkatkan momen gerakan kontraksi otot, sehingga akan ada peningkatan pada koordinasi gerak sistem keterampilan berpindah tempat yang dapat mempengaruhi perkembangan yang membuat berkembangnya kelincahan. Oleh karena itu, dalam melakukan tendangan pesilat memerlukan latihan *agility* yang dapat menciptakan tendangan dengan baik dan tepat.

Menurut Harsono (1993: 14) dalam mengembangkan kelincahan adalah dengan memberikan bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya. Menurut teori tersebut, dapat diketahui seberapa besar pengaruh dari latihan *agility* terhadap tendangan T yang mana dalam melakukan tendangan T ini memerlukan kelincahan. Dijelaskan pula dari hasil penelitian Purba (2017) bahwa kelincahan gerak berpengaruh terhadap kecepatan tendangan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk membahas penelitian dengan judul peneliti mengambil judul “**Analisis Latihan Agility Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah yaitu sebagai berikut:

1. Masih banyak siswa Pagar Nusa yang kurang memahami teknik dasar tendangan T yang tepat.
2. Gerakan tendangan T yang dilakukan oleh siswa pencak silat terlihat masih kaku.
3. Kurang keseimbangan yang disebabkan oleh kurang memahaminya teknik dasar yang baik saat melakukan tendangan T.
4. Perlunya latihan *agility* agar para siswa dapat melakukan tendangan T dengan tepat.

C. Pembatasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang dibahas dalam penelitian ini dibatasi tentang latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo.

D. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini rumusan masalah yang akan dibahas adalah sebagai berikut, “Bagaimana Pelaksanaan Latihan *Agility* Terhadap Kelincahan Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo?”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang ada diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk Menganalisis Bagaimana Pelaksanaan Latihan *Agility* Terhadap Tendangan T Pada Siswa Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Bukur Kecamatan Patianrowo.

F. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis

- a. Secara akademis, digunakan acuan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.
- b. Sebagai acuan pelatih pencak silat Pagar Nusa untuk memberikan latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo.

2. Praktis

Dalam penelitian ini akan memberikan analisis mengenai latihan *agility* terhadap tendangan T pada siswa pencak silat Pagar Nusa ranting Bukur kecamatan Patianrowo.

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, L., & Hariyanto, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat. In *Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74-80.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- KHULUQ, K. (2022). *Pengaruh Latihan Split Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. Raja Grafindo Persada.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 59-66.
- Nerisa, D. (2018). *Pengaruh variasi latihan tendangan terhadap keterampilan tendangan depan anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UIN Maliki Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). Nerisa, D. (2018). *Pengaruh variasi latihan tendangan terhadap keterampilan tendangan depan anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UIN Maliki Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Nugroho, Agum. 2004. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIKUNY
- Pagar Nusa. 2018. *Munasa II LPS NU Pagar Nusa*. Surabaya
- Pagar Nusa. 2020. *Buku Pegangan Pelatih Pagar Nusa*. Surabaya

Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 89-97.

Sajoto M. 2009. *Dasar – dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sasmita, P. S. (2019). *Pengaruh latihan ladder drills ickey shuffle terhadap kelincahan tendangan atlet pencak silat ekstrakurikuler Tapak Suci MTs Surya Buana Malang/Paramita Setyani Sasmita* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Septian Eka Pratama, S., RURUH, A. B., & RENDHITYA, P. (2021). *KETERAMPILAN GERAK TENDANGAN T PADA SISWA PENCAK SILAT PAGAR NUSA PATIANROWO KABUPATEN NGANJUK* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449-460.

Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali