

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, AND QUICKNESS* (SAQ)
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT PSHT SASANA
DJIWO KETAWANG**

Fajar Dwi Saputra¹, Kartika Setianingrum², Andy Widhiya Bayu Utomo³

STKIP Modern Ngawi^{1,2,3}

fajardsaputra2003@gmail.com¹, kartikasept08@stkipmodernngawi.ac.id²

andystkipmodern@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat PSHT Sasana Djiwo Ketawang. Metode penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest one group design*. Sampel penelitian ini berjumlah 20 pesilat usia 15–17 tahun. Instrumen pengumpulan data berupa tes kecepatan tendangan sabit kanan dan kiri selama 10 detik. Data dianalisis menggunakan uji t-berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata jumlah tendangan sebelum dan sesudah latihan SAQ. Simpulan, menunjukkan bahwa latihan SAQ efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pesilat. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan latihan pencak silat yang berbasis ilmiah.

Kata Kunci: Kecepatan, Pencak Silat, SAQ, Tendangan Sabit;

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training on the speed of crescent kicks performed by PSHT Sasana Djiwo Ketawang martial artists. The research method used is a pretest-posttest one-group design. The sample consisted of 20 martial artists aged 15–17 years. The data collection instrument was a test measuring the number of right and left crescent kicks performed within 10 seconds. The data were analyzed using a paired t-test. The results showed an increase in the average number of kicks before and after the SAQ training. Conclusin, this indicates that SAQ training is effective in improving the speed of crescent kicks in martial artists. This study contributes to the development of scientifically based pencak silat training programs.

Keywords: Crescent Kick, Pencak Silat, SAQ, Speed.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki manfaat luas, tidak hanya dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, tetapi juga dalam membentuk karakter individu dan memperkuat identitas suatu bangsa. Dalam perspektif sosiologis, olahraga memiliki fungsi strategis untuk mempererat persatuan, meningkatkan kepercayaan diri, serta menjadi media pembinaan generasi muda yang disiplin dan berdaya saing (Harahap & Mahfud, 2023). Dalam konteks pembangunan karakter dan pelestarian budaya, Indonesia memiliki warisan olahraga tradisional yang sarat makna, salah satunya adalah pencak silat.

Pencak silat adalah seni bela diri khas Indonesia yang telah diakui secara nasional dan internasional, bahkan ditetapkan sebagai warisan budaya tak benda oleh UNESCO. Dalam praktiknya, pencak silat tidak hanya mengandalkan kekuatan fisik,

tetapi juga mengandung nilai-nilai filosofis, spiritual, dan moral yang tinggi. Gerakan-gerakan dalam pencak silat menyatu dengan prinsip etika, kesabaran, dan pengendalian diri. Menurut Bakhtiar dan Irawan (2023), istilah “pencak” merujuk pada rangkaian gerak bela diri yang sesuai aturan, sedangkan “silat” mencerminkan gerak bela diri yang menyatu dengan nilai kerohanian demi keselamatan diri dan orang lain.

Dalam pembinaan olahraga prestasi, pencak silat telah berkembang menjadi cabang kompetitif yang banyak dipertandingkan di ajang nasional maupun internasional. IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) menjadi organisasi resmi yang menaungi dan mengembangkan olahraga ini di Indonesia. Pencak silat diklasifikasikan dalam dua kategori utama, yaitu kategori tanding (*fight*) dan seni (*art*). Kategori tanding menuntut keterampilan teknis dalam menyerang dan bertahan, seperti pukulan, tendangan, tangkisan, dan teknik guntingan. Di antara berbagai teknik tersebut, teknik tendangan menjadi sangat krusial dalam pengumpulan poin, karena memiliki jangkauan serangan yang lebih luas serta nilai poin yang lebih tinggi dibanding teknik pukulan (Ananzar & Mistar, 2022).

Salah satu teknik tendangan yang paling sering digunakan dalam pertandingan adalah tendangan sabit, yaitu gerakan mengayunkan kaki dari luar ke dalam dengan sasaran bagian tubuh lawan. Teknik ini dinilai efektif karena memiliki kecepatan serangan tinggi dan mampu mengecoh lawan. Harahap dan Mahfud (2023), menjelaskan bahwa tendangan sabit membutuhkan kecepatan, kelincahan, dan ketepatan waktu agar efektif. Oleh karena itu, keberhasilan dalam melaksanakan tendangan ini sangat dipengaruhi oleh kualitas kondisi fisik pesilat.

Di tengah upaya pelestarian dan pengembangan pencak silat, berbagai sasana pencak silat bermunculan sebagai wadah pembinaan atlet muda. Salah satu sasana aktif adalah Sasana Djiwo Ketawang, yang berlokasi di Desa Tawun, Kecamatan Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, dan berada di bawah naungan Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Kasreman. Sasana ini didirikan pada tahun 2020 dengan visi membentuk generasi muda yang tidak hanya tangguh secara fisik tetapi juga kuat secara mental dan spiritual. Kegiatan latihan di sasana ini mencakup pembelajaran teknik bela diri, pemahaman nilai-nilai silat, serta partisipasi aktif dalam berbagai kompetisi.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap pesilat Sasana Djiwo Ketawang, ditemukan bahwa sebagian pesilat mengalami kesulitan dalam melaksanakan tendangan sabit dengan kecepatan optimal. Dalam praktik pertandingan, banyak pesilat mengeluhkan bahwa tendangan sabit mereka mudah ditangkap atau diblokir lawan. Hal ini menunjukkan adanya kelemahan dalam kecepatan eksekusi tendangan. Padahal, dalam pertandingan pencak silat, kecepatan menjadi faktor penentu keberhasilan teknik, karena memungkinkan pesilat melakukan serangan secara tiba-tiba dan sulit diantisipasi lawan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan model latihan fisik yang dapat secara spesifik meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak. Salah satu metode yang terbukti efektif dalam konteks ini adalah *Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training*. Latihan SAQ merupakan pendekatan progresif yang menggabungkan komponen kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan reaksi cepat (*quickness*) untuk meningkatkan performa atlet secara menyeluruh. Akhmad *et al.* (2021) menyebutkan bahwa metode SAQ mampu meningkatkan respons motorik, koordinasi, serta kemampuan berpindah arah dengan cepat, yang sangat relevan dengan kebutuhan dalam teknik tendangan sabit.

Latihan SAQ tidak hanya meningkatkan komponen fisik secara umum, tetapi juga memberikan manfaat spesifik terhadap kualitas teknik bela diri. Dalam konteks pencak silat, kemampuan untuk melakukan tendangan cepat, akurat, dan spontan merupakan keunggulan kompetitif yang sangat penting. Oleh karena itu, integrasi latihan SAQ dalam program pembinaan pesilat menjadi pendekatan yang potensial untuk meningkatkan kualitas teknik tendangan, khususnya tendangan sabit.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat PSHT Sasana Djiwo Ketawang. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam penyusunan program latihan berbasis bukti (*evidence-based training*) di bidang pencak silat, serta memberikan alternatif metode pelatihan fisik yang inovatif dan aplikatif untuk meningkatkan performa atlet pencak silat.

KAJIAN TEORI

Hakikat Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional yang berkembang di Indonesia dan Asia Tenggara, mencerminkan perpaduan antara unsur gerak estetis dan fungsi pertahanan diri. Istilah "pencak" merujuk pada aspek keindahan gerak, sedangkan "silat" lebih kepada penerapan bela diri yang efektif (Zulkarnain, 2020). Dalam konteks budaya Indonesia, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai sarana perlindungan fisik, tetapi juga sebagai wahana pembinaan karakter dan spiritualitas. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) menyebut pencak silat sebagai bagian dari warisan budaya bangsa yang membentuk kepribadian luhur dan meningkatkan ketahanan jasmani serta rohani (Nugroho, 2021).

Sebagai cabang olahraga prestasi, pencak silat menuntut kesiapan fisik, teknik, dan mental. Kusmiyati & Zaini (2019), menyebut pencak silat sebagai sarana pendidikan karakter karena mengajarkan nilai seperti kesopanan, keberanian, dan penghormatan terhadap lawan. Sementara itu, Syaiful & Sucipto (2022), menegaskan bahwa pencak silat berperan strategis dalam membentuk generasi muda yang tangguh dan bermoral melalui latihan fisik dan pembinaan nilai-nilai luhur bangsa.

Tendangan Sabit dalam Pencak Silat

Tendangan merupakan teknik dominan dalam pencak silat kategori tanding, karena memiliki daya jangkauan lebih luas dan nilai poin lebih tinggi dibanding pukulan. Salah satu jenis tendangan yang paling sering digunakan adalah tendangan sabit. Menurut Hariyadi (2018), tendangan sabit memiliki lintasan setengah lingkaran dari luar ke dalam, menyerupai ayunan sabit. Teknik ini memerlukan koordinasi antara kekuatan otot tungkai, kelenturan, dan keseimbangan tubuh (Nasution, 2017; Notosoejitno, 2015).

Lubis (2016), menjelaskan bahwa perkenaan pada tendangan sabit dapat menggunakan punggung kaki atau jari-jari telapak kaki, bergantung pada posisi tubuh terhadap sasaran. Akurasi dan postur tubuh sangat memengaruhi efektivitas tendangan. Selain itu, Kriswanto (2015) & Sudiana (2017), menyoroti bahwa aspek artistik juga penting dalam tendangan sabit, mengingat pencak silat menekankan unsur keindahan dalam gerakan. Oleh karena itu, penguasaan teknik sabit menjadi penentu performa pesilat, baik dalam meraih poin maupun dalam menjaga dominasi dalam pertandingan.

Latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ)

Latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) merupakan pendekatan modern dalam pengembangan kemampuan biomotorik atlet, khususnya kecepatan, kelincahan, dan reaksi cepat. Model ini diperkenalkan secara luas pada 1980-an di Amerika Serikat dan sejak itu diadopsi dalam berbagai cabang olahraga (Polman, 2015). Menurut Brown dan Ferrigno (2015), latihan SAQ dapat meningkatkan efisiensi sistem saraf, memperkuat otot, serta memperbaiki respons terhadap stimulus dalam pertandingan.

Latihan SAQ memiliki karakter interaktif dan menyenangkan, yang tidak hanya meningkatkan performa fisik, tetapi juga mengasah keterampilan motorik dan kognitif atlet (Mansur *et al.*, 2015). Dalam konteks pencak silat, pendekatan ini sangat relevan karena membantu pesilat meningkatkan kecepatan tendangan, kemampuan berpindah arah secara cepat, serta reaksi terhadap gerakan lawan. Keunggulan latihan SAQ terletak pada variasi bentuk latihannya yang progresif, seperti ladder drill, hurdle run, mirror drills, dan star drill, yang dikombinasikan dengan elemen visual dan auditif untuk merangsang quickness (Amar, 2016).

Latihan SAQ dalam Olahraga Bela Diri

Latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) sangat relevan diterapkan dalam berbagai cabang olahraga bela diri seperti pencak silat, karate, taekwondo, dan bela diri campuran (MMA), karena karakteristik olahraga tersebut menuntut gerakan eksplosif, respons cepat, dan kemampuan berpindah arah secara mendadak. Dalam pertandingan bela diri, atlet dituntut untuk bereaksi terhadap serangan lawan dalam waktu yang sangat singkat, menghindari serangan, dan melakukan serangan balik secara efisien. Oleh karena itu, latihan SAQ dapat menjadi solusi tepat dalam mengembangkan respons motorik dan performa gerak yang efektif (Yudhistira & Nurlan, 2023).

Menurut Wahyudi & Arifin (2023), penerapan SAQ dalam bela diri dapat meningkatkan waktu reaksi, koordinasi tubuh, serta efisiensi perpindahan posisi, terutama dalam teknik-teknik kaki seperti tendangan sabit, tendangan lurus, atau roundhouse kick. Beberapa variasi drill SAQ seperti *mirror drills*, *star drills*, dan *resisted starts* dapat melatih pesilat untuk tetap seimbang saat berpindah arah sekaligus menjaga fokus terhadap stimulus visual atau auditori. Latihan ini mengintegrasikan aspek kognitif dan fisik yang sangat penting dalam bela diri, terutama saat pesilat menghadapi lawan yang bergerak dinamis dan tidak terprediksi.

Latihan SAQ dalam bela diri juga mendukung pengembangan kekuatan otot tungkai, elastisitas, dan kelincahan, yang semuanya merupakan faktor penting dalam pelaksanaan tendangan sabit. Dengan intensitas yang tinggi dan variasi gerak yang kompleks, SAQ membantu pesilat untuk membentuk refleks yang cepat serta meningkatkan efisiensi energi saat bertanding (Suryanto & Widiastuti, 2022). Maka dari itu, dalam konteks pencak silat, latihan SAQ bukan hanya relevan tetapi juga esensial untuk mendukung kualitas teknik dan kesiapan fisik dalam pertandingan.

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa pencak silat sebagai olahraga bela diri mengutamakan penguasaan teknik, termasuk tendangan sabit yang membutuhkan kecepatan dan presisi. Latihan SAQ terbukti secara teoritis mendukung pengembangan biomotorik seperti kecepatan, kelincahan, dan reaksi cepat yang sangat dibutuhkan dalam olahraga bela diri. Penerapan SAQ dalam konteks pencak silat, khususnya untuk meningkatkan efektivitas tendangan sabit, sangat sesuai dengan tuntutan teknis pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Sasana PSHT Djiwo Ketawang, Desa Tawun, Kecamatan Kasreman, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur, selama 16 kali pertemuan dari Maret hingga April 2025. Menggunakan desain *one group pretest-posttest*, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) terhadap kecepatan tendangan sabit. Sebanyak 20 pesilat remaja usia 15–17 tahun menjadi sampel, yang dipilih dengan teknik *probability sampling*. Tes dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan dengan pengukuran jumlah tendangan sabit dalam waktu 10 detik.

Prosedur dimulai dengan *pre-test*, kemudian dilanjutkan latihan SAQ sebanyak tiga kali seminggu selama 90 menit per sesi, didahului pemanasan dan diakhiri peregangan. Post-test dilakukan dengan metode yang sama seperti pre-test. Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa tes kecepatan tendangan dan dianalisis secara statistik menggunakan *paired sample t-test* untuk menguji efektivitas latihan, dengan bantuan SPSS versi 20. Uji normalitas (*Shapiro-Wilk*) dan homogenitas (*Levene*) juga digunakan untuk memastikan distribusi dan keseragaman data. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Tabel 1.
Desain Penelitian

<i>Pretest</i> (T1) Sebelum SAQ	<i>Treatment</i> (X) Latihan SAQ (16x)	<i>Posttest</i> (T2) Setelah SAQ
------------------------------------	---	-------------------------------------

Tabel 2.
Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit

Kategori	Putri	Putra
Baik sekali	>24	>25
Baik	19-23	20-24
Cukup	16-18	17-19
Kurang	13-15	15-16
Kurang sekali	<12	<14

Sumber : Susanto, (2023).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 20 pesilat remaja PSHT Sasana Djiwo Ketawang berusia 15–17 tahun yang mengikuti program latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) selama 16 sesi. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa kecepatan tendangan sabit mengalami peningkatan signifikan. Rata-rata nilai *pretest* sebesar 19,15 meningkat menjadi 23,20 pada *posttest*, dengan peningkatan rata-rata sebesar +4,05 poin. Perubahan ini mencerminkan dampak positif dari latihan SAQ terhadap performa peserta.

Tabel 3.
Deskripsi Frekuensi Nilai *Pretest* dan *Posttest*

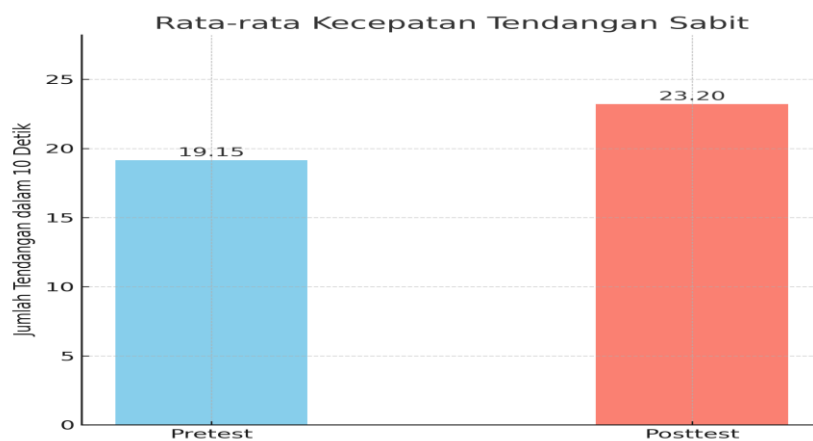
Nilai <i>Pretest</i>	Frekuensi	Nilai <i>Posttest</i>	Frekuensi
17	2	21	1
18	4	22	5
19	6	23	6
20	6	24	6
21	2	25	2
Jumlah	20	Jumlah	20

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa nilai peserta berpindah dari kategori sedang ke tinggi. Sebelum latihan, nilai yang paling sering muncul adalah 19, sedangkan setelah latihan, nilai yang paling sering muncul adalah 23 dan 24

Tabel 4.
Statistik Deskriptif *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	19,15	23,20
Median	19,00	23,00
Modus	19,00	23,00 & 24,00 (multimodal)
Standar Deviasi	1,65	1,32
Rentang (Range)	15–21	21–26

Nilai tengah (median) naik dari 19 menjadi 23, dan standar deviasi menurun dari 1,65 menjadi 1,32, menandakan hasil *posttest* yang lebih konsisten



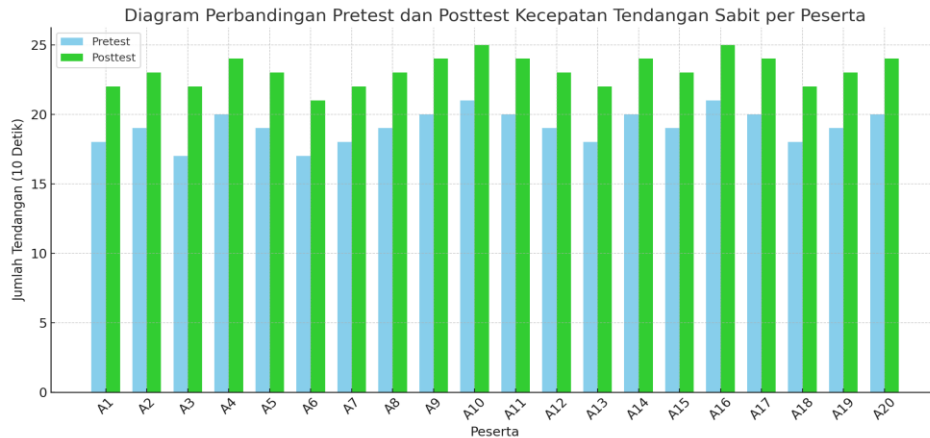
Gambar 1. Diagram Batang *Pretest-Posttes*

Secara statistik, uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data *pretest* ($p = 0,072$) dan *posttest* ($p = 0,091$) berdistribusi normal ($p > 0,05$). Uji homogenitas menggunakan *Levene's test* juga menunjukkan hasil tidak signifikan ($p = 0,281$), yang berarti varians data homogen. Selanjutnya, hasil uji-t berpasangan menunjukkan nilai $t = -15,36$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, latihan SAQ secara signifikan meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja PSHT Sasana Djiwo Ketawang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data, dapat disimpulkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) memberikan dampak yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Sasana Djiwo Ketawang. Peningkatan rata-rata dari 19,15 menjadi 23,20 tendangan menunjukkan bahwa para pesilat mengalami peningkatan kecepatan sebesar 21,2%. Hal ini menunjukkan efektivitas program latihan SAQ yang mencakup unsur kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), dan reaksi (*quickness*), yang semuanya berperan dalam performa tendangan sabit.

Hasil ini selaras dengan penelitian Illah *et al.* (2024), yang menyebutkan bahwa SAQ dapat meningkatkan kecepatan tendangan pada peserta pencak silat. Selain itu, menurut Akhmad *et al.* (2021), SAQ memperkuat motorik dasar dan efisiensi neuromuskular, sehingga pesilat mampu menghasilkan gerakan yang lebih eksplosif dan cepat. Peningkatan ini juga tidak hanya mencerminkan keberhasilan metode SAQ, tetapi juga menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur, progresif, dan disiplin mampu mengoptimalkan performa atlet, khususnya dalam teknik sabit yang mengandalkan kecepatan ayunan tungkai dan rotasi pinggul.



Gambar 2. Diagram Perbandingan *Pretest* dan *Posttest* Per Peserta

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan desain pretest-posttest pada satu kelompok, dapat disimpulkan bahwa latihan *Speed, Agility, and Quickness* (SAQ) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada pesilat PSHT Sasana Djiwo Ketawang. Hal ini dibuktikan melalui analisis statistik yang menunjukkan peningkatan rata-rata dari 19,15 menjadi 23,20 tendangan dalam 10 detik, dengan hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Latihan SAQ yang menggabungkan unsur kecepatan, kelincahan, dan reaksi cepat terbukti mampu mengembangkan kemampuan biomotorik pesilat, terutama dalam teknik sabit yang membutuhkan kekuatan eksplosif dan respons gerak yang efisien. Dengan demikian, latihan SAQ terbukti efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit, dapat dijadikan pendekatan utama dalam pembinaan teknik serangan kaki, serta mendukung peningkatan performa tanding secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Budi, Firmansyah, & Rachmat, Teguh. (2021). Latihan SAQ dalam Meningkatkan Performa Atlet Bela Diri. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Amar, Luthfi. (2016). Model Latihan SAQ untuk Atlet Usia Remaja. Surabaya: UNESA Press.
- Ananzar, H., & Mistar, A. (2022). Efektivitas Teknik Tendangan dalam Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 4(2), 112–118. <https://doi.org/10.33503/jonus.v4i2.2356>

- Bakhtiar, Taufik, & Irawan, Deni. (2023). *Filosofi dan Nilai-nilai Pencak Silat dalam Pembinaan Karakter*. Bandung: Alfabeta.
- Brown, Lee E., & Ferrigno, Victor. (2015). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign: Human Kinetics.
- Harahap, R. A., & Mahfud, F. (2023). Peran Olahraga Tradisional dalam Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(1), 23–30. <https://doi.org/10.17977/um040v11i1p23-30>
- Hariyadi, R. (2018). Analisis Biomekanika pada Tendangan Sabit. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 44–51.
- Illah, S., Hasan, W., & Yulia, D. (2024). Pengaruh Latihan SAQ terhadap Kecepatan Tendangan Pesilat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 87–95. <https://doi.org/10.29313/jpo.v6i1.5633>
- Kriswanto, A. (2015). *Teknik Dasar Pencak Silat: Perspektif Estetik dan Fungsional*. Jakarta: Kencana.
- Kusmiyati, & Zaini, M. (2019). *Pendidikan Karakter Melalui Pencak Silat*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Lubis, Ahmad. (2016). Analisis Teknik Tendangan Sabit dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 67–73.
- Mansur, M., Sutrisno, & Hidayat, R. (2015). *Latihan SAQ dalam Pembinaan Atletik*. Yogyakarta: Andi.
- Nasution, Fadli. (2017). *Dasar-dasar Gerak Pencak Silat*. Medan: UNIMED Press.
- Notosoejitno, D. (2015). *Anatomi dan Gerak Olahraga Bela Diri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Nugroho, Joko. (2021). *Warisan Budaya Pencak Silat dan IPSI*. Jakarta: Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Polman, Remco. (2015). *SAQ Training for Team Sports*. London: Routledge.
- Sudiana, Dewa. (2017). Dimensi Estetika dalam Gerakan Pencak Silat. *Jurnal Seni dan Budaya*, 3(1), 55–61.
- Susanto, Y. (2023). *Panduan Penilaian Teknik Pencak Silat*. Surakarta: FIK Universitas Sebelas Maret.
- Suryanto, & Widiastuti, R. (2022). SAQ sebagai Strategi Latihan dalam Bela Diri Modern. *Jurnal Latihan dan Kinerja*, 5(2), 101–108. <https://doi.org/10.33086/jlk.v5i2.4720>
- Syaiful, & Sucipto. (2022). *Pembentukan Karakter Melalui Pencak Silat*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya.
- Wahyudi, M., & Arifin, R. (2023). Efektivitas SAQ untuk Meningkatkan Performa Atlet Bela Diri. *Jurnal Ilmu Kepelatihan Olahraga*, 7(1), 45–52. <https://doi.org/10.15294/jiko.v7i1.6129>
- Yudhistira, R., & Nurlan, D. (2023). Pengaruh Latihan SAQ terhadap Reaksi Gerak dalam Bela Diri. *Jurnal Sains Olahraga dan Kesehatan*, 8(3), 70–78. <https://doi.org/10.24114/jsok.v8i3.5139>
- Zulkarnain, M. (2020). *Pencak Silat: Nilai Budaya dan Olahraga Prestasi*. Padang: Pustaka Andalas.