

Analisis Tendangan Sabit pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten

**Iwan Arya Kusuma¹, Jasmani², Risa Agus Teguh Wibowo³, Pipit Fitria Yulianto⁴,
Witri Suwanto⁵, Dody Tri Iwandana⁶**
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta^{1,2,3,4}, Universitas Tanjungpura⁵
Universitas Mercu Buana Yogyakarta⁶
papadapin@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui analisis tendangan sabit pada siswa remaja pencak silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan ciri-ciri tidak adanya hipotesis dan data yang diperoleh akan dipaparkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket dan tes tendangan sabit selama 10 detik. Pada penelitian didapatkan hasil bahwa yang memiliki kecepatan tendangan baik sekali dan baik tidak ada dengan jumlah tendangan di atas 20 kali, yang memiliki kategori cukup sebanyak 9 orang atau 0,3 %, kemudian yang memiliki kategori kurang 6 orang dengan nilai antara 15-16 kali atau 0,2 %, dan untuk kategori kurang baik sebanyak 15 orang atau 0,5 % dari jumlah sampel, sikap pasang atau sikap awal yang mempunyai total nilai diatas atau sama dengan 37 berjumlah 7 orang atau 0,13 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan total nilai antara 33-36 sebanyak 21 orang atau 0,7 % dari jumlah sampel, sedangkan di rentang nilai 28-32 terdapat 5 orang atau 0,6 % dari jumlah sampel, dan dites sasaran menunjukkan yang paling banyak dari jumlah sampel mendapatkan total nilai antaran 33-36 yaitu 22 orang atau 0,73 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan nilai di atas sama dengan 37 hanya 1 orang atau 0,03 % dari jumlah sampel, dan sisanya yaitu 7 orang mendapat total nilai antaran 28-32 dan presentase sebesar 0,23 % dari jumlah sampel yang diteliti. Simpulan, kecepatan tendangan sabit hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit putra dengan kategori cukup 0,3 %, kurang 0,2 %, dan kurang baik sebanyak 0,5%. Pada sikap pasang atau sikap awal diperoleh hasil dengan kategori baik sekali 0,1 %, baik 0,7 % dan cukup 0,16 %. Dan untuk tes sasaran di peroleh presentasi hasil dengan kategori baik sekali 0,03 %, baik 0,7 % dan cukup 0,23 %.

Kata Kunci : Kecepatan Tendangan Sabit, Pencak Silat, Sikap Pasang dan Sasaran

ABSTRACT

This research aimed to determine the analysis of sickle kicks among teenage pencak silat students at PSHT Ranting Karangdowo Klaten. This research is descriptive research with the characteristics of no hypothesis, and the data obtained will be presented. The survey method used was a questionnaire and a 10-second crescent kick test. The research showed that some had very good kick speed and none with several kicks above 20 times; those with the adequate category were nine people or 0.3%, and those with the poor category were six people with a score between 15 and 16 times. Or 0.2%, and for the unfavorable category, there are 15 people or 0.5% of the total sample; the initial attitudes or attitudes that have a total score above or equal to 37 are seven people or 0.13% of the total sample, which 21 people got a total score between 33-36 or 0.7% of the total sample, while in the range of 28-32, there were five people or 0.6% of the total sample, and the target test showed that the most of the total number of samples got delivery value 33-36.

Namely, 22 people, or 0.73% of the total sample; only one person, or 0.03% of the total sample, got a value above 37, and the remaining seven people got a total delivery value of 28-32 and the percentage amounting to 0.23% of the total samples studied. The conclusion is that the speed of the sickle kick results from the average rate of male athletes for men's sickle kicks in the categories of 0.3% adequate, 0.2% poor, and 0.5% less than good. In the installation or initial attitude, results were obtained in the excellent categories of 0.1%, good 0.7%, and fair 0.16%. For the target test, results were presented with the categories excellent 0.03%, good 0.7%, and fair 0.23%.

Keywords: Pencak Silat, Posture and Target, Sickle Kick Speed

PENDAHULUAN

Pencak silat Indonesia sudah sejak abad ke 7, yang merupakan hasil pengembangan dan keterampilan suku asli Indonesia dalam berburu dan perang dengan menggunakan alat perang dengan tujuan untuk membela diri dan mempertahankan diri. Pada awalnya pencak silat berfungsi sebagai alat untuk membela diri dari berbagai ancaman akan tetapi seiring dengan perkembangannya, fungsi pencak silat tidak hanya sebagai alat bela diri tetapi juga di jadikan sebagai sarana olahraga, sarana mencurahkan kecintaan pada aspek keindahan (estetika), dan alat pendidikan mental dan rohani. Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek beladiri, aspek olahraga dan aspek seni budaya.

Pada zaman dahulu, teknik dan jurus pencak silat diciptakan dari hasil 11 pengamatan lingkungan sekitar sehingga membentuk pola gerak yang mirip dengan kondisi alam sekitarnya, misalnya dari hasil mengamati binatang yang sedang berkelahi. Namun seiring berkembangnya zaman, pencak silat terutama sebagai beladiri memiliki teknik-teknik dasar atau fundamental. Menurut Miftachurrohman et al., (2023), teknik dasar adalah fondamen dimana gerakan-gerakan itu masih mudah dan sederhana.

Berkaitan dengan keterampilan dasar, maka dalam pencak silat ada beberapa teknik dasar. Teknik tersebut adalah teknik kuda – kuda, sikap pasang, teknik tangkisan, tendangan, guntingan, pukulan, arah, pola langkah. Tendangan dalam olahraga pencak silat harus dilakukan dengan keras, cepat, lincah disertai kemampuan jangkauan pada sasaran agar lawan sulit melakukan tangkisan dan elakan. Karena dengan kecepatan yang baik dalam melakukan suatu gerak atau serangkaian gerak setelah menerima rangsang dengan secepat mungkin. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang digunakan sebagai modal dalam melakukan gerakan pencak silat seperti tendangan, pukulan, dan gerakan-gerakan lainnya. Kecepatan sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat karena semakin cepat gerakan yang dilakukan pesilat maka akan semakin sulit untuk dihindari oleh lawan dan semakin mudah untuk mendapatkan nilai.

Menurut pendapat Lucius & Daryanto, (2022), tendangan yang digunakan dalam pencak silat kategori tanding adalah : tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan jejag, tendangan belakang. Dari beberapa teknik tendangan yang sering digunakan pesilat dalam pertandingan adalah teknik tendangan sabit. Teknik tendangan sabit memiliki kelebihan, yaitu arah lintasan terjadi dari satu arah samping luar menuju arah atas dalam sehingga memiliki kecepatan yang maksimal dan memiliki tingkat keseimbangan yang tinggi. Efisiensi gerak serta tenaga maksimal diperoleh dari koordinasi antara tungkai kaki atas dan tungkai bawah yang dilecutkan, diawali dari perputaran kaki tumpu dilanjutkan perputaran pinggul.

Dari beberapa pengamatan yang dilakukan pada pesilat remaja PSHT ranting karangdowo faktor yang harus diperhatikan adalah tendangan terutama tendangan sabit. Adapun jenis tendangan yang sering digunakan para pesilat dalam pertandingan yaitu jenis tendangan sabit. Tendangan sabit digunakan karena tendangan ini lebih praktis dari tendangan lain dan memiliki kecepatan maksimal sehingga memungkinkan untuk menghasilkan point nilai. Akan tetapi dalam melakukan tendangan sabit, pesilat sering mengalami kegagalan dimana kaki mereka sering tertangkap meskipun tidak selalu terbanting oleh lawan. Hal ini disebabkan karena kurangnya kecepatan, akurasi, power dan ketepatan dalam melakukan tendangan.

Berdasarkan hasil observasi tersebut penulis menyimpulkan bahwa kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh pesilat remaja PSHT ranting karangdowo masih kurang baik. Oleh karena itu penulis mengangkat masalah ini dengan melakukan pengukuran terhadap kecepatan tendangan sabit sebagai penelitian.

KAJIAN TEORI

Pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan ataupun tanpa senjata (Herdiman et al., 2022). Pencak silat merupakan kesatuan dari empat aspek yaitu sebagai aspek spiritual, seni budaya, bela diri dan olahraga. Pencak, dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukkan. Sedangkan silat, mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat (Marlianto et al., 2018).

Pencak silat sendiri mempunyai teknik dasar sama seperti cabang olahraga bela diri lainnya, yaitu: kuda-kuda, sikap pasang, arah, pola langkah, guntingan, kuncian, tangkisan, pukulan dan tendangan (Hidayat & Haryanto, 2022). Berikut ini adalah teknik-teknik dasar pencak silat:

Teknik Kuda-Kuda

Teknik dasar pertama di dalam pencak silat adalah teknik kuda-kuda, dan sangat terkenal. Sering juga disebut dengan gerakan ancang-ancang atau bersiap-siap dengan melipat kaki pada dengkul seperti melakukan gerakan squat. Kemudian ditahan beberapa lama sebelum berpindah ke teknik lain. Teknik ini bagus untuk melatih kekuatan kedua kaki saat menapak di permukaan tanah, lantai, maupun material lainnya. Jika posisi dasar ini sudah benar maka akan membantu melakukan gerakan atau teknik selanjutnya dengan benar juga. Sebab di dalam pencak silat kekuatan kaki sangat krusial (Kriswanto, 2015)



Gambar 1 Sikap Pasang Dalam Pencak Silat

Teknik Sikap Pasang

Teknik dasar selanjutnya adalah teknik sikap pasang, artinya teknik ini diterapkan atau dilakukan saat bersiap dalam posisi menyerang. Biasanya dilakukan setelah posisi kuda-kuda benar dan bersiap untuk menyerang lawan. Selain itu, teknik ini juga bisa digunakan untuk tujuan bertahan. Gerakannya fleksibel dan disesuaikan dengan kondisi. Jika digunakan untuk bertahan maka fokus pada kekuatan kaki yang bisa diubah posisinya sesuai kebutuhan. Baik itu melakukan gerakan maju maupun mundur. Sedangkan saat dipakai menyerang maka dikombinasikan dengan gerakan tangan memakai teknik lainnya (Kriswanto, 2015)

Teknik Tangkisan

Teknik dasar lainnya dan tidak mengalami perkembangan sesuai sejarah pencak silat di tanah air adalah teknik tangkisan. Sesuai dengan namanya, fungsi teknik ini adalah untuk menangkis serangan lawan. Sehingga digunakan untuk kebutuhan bertahan atau mempertahankan diri. Teknik tangkisan kemudian terdiri dari empat macam gerakan yakni dimulai dari tangkisan dalam, tangkisan luar, tangkisan atas, dan juga tangkisan bawah. Sebagai teknik bertahan, maka teknik ini masuk teknik dasar. Diajarkan sejak dini oleh pelatih saat bergabung dalam suatu perguruan pencak silat (Kriswanto, 2015)



Gambar 2. Tangkisan Dalam Pencak Silat

<https://www.harianhaluan.com/pendidikan/pr-104683608/4-gerak-spesifik-tangkisan-dalam-pencak-silat-pjok-kelas-8>

Teknik Tendangan

Teknik dasar berikutnya adalah teknik tendangan, sesuai namanya gerakan ini menggunakan kekuatan kaki yang ditendang ke arah lawan. Tendangan bisa ke arah depan, belakang, dan juga di arah samping. Kemudian di dalam pencak silat, teknik dasar satu ini terdapat empat macam. Dimulai dari tendangan lurus, tendangan sabit, tendangan T, tendangan belakang, dan terakhir adalah tendangan jejak. Semua bentuk gerakan menendang akan diajarkan di masa awal bergabung dalam perguruan. Sebab sekali lagi, teknik tendangan masuk ke dalam daftar teknik dasar di pencak silat (Kriswanto, 2015)



Gambar 3. Tendangan Dalam Pencak Silat

<https://eventkampus.com/blog/detail/1416/teknik-pukulan-pencak-silat-paling-berguna>

Teknik Guntingan

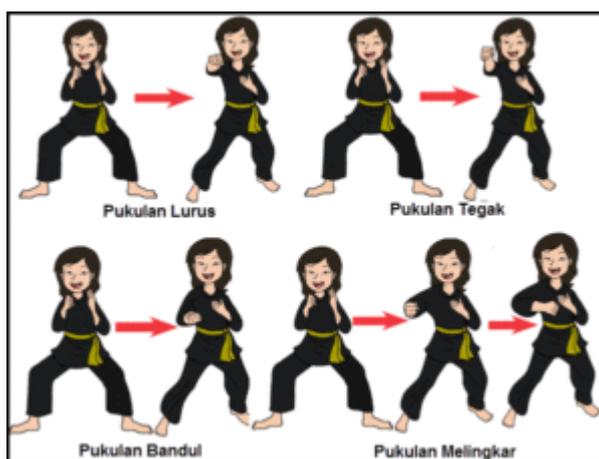
Teknik berikutnya adalah teknik guntingan, dan termasuk ke dalam teknik dasar untuk kebutuhan menyerang. Menggunakan gerakan kedua kaki untuk menjepit kuda-kuda yang dibentuk oleh lawan. Sehingga dengan teknik guntingan bisa menjatuhkan lawan tersebut. Dalam pencak silat, jenis dari teknik ini juga beragam. Dimulai dari guntingan depan, guntingan samping, guntingan belakang, dan juga guntingan atas.



Gambar 4. Guntingan Dalam Pencak Silat
<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>

Teknik Pukulan

Teknik dasar lain yang juga digunakan untuk menyerang lawan adalah teknik pukulan. Biasanya digerakan dengan gerakan tangan dan kaki yang saling berpadu sempurna. Kekuatan berfokus pada telapak tangan yang dikepalkan, dan bertujuan untuk menyerang atau merobohkan pertahanan lawan. Sama seperti gerakan teknik dasar lainnya, teknik ini juga memiliki beberapa jenis. Diantaranya adalah pukulan lurus, pukulan tegak, pukulan bandul, dan juga pukulan melingkar.



Gambar 5, Pukulan Dalam Pencak Silat
<https://www.gramedia.com/literasi/pukulan-dalam-pencak-silat/>

Teknik Arah

Teknik dasar berikutnya adalah teknik arah, teknik ini digunakan untuk menentukan arah saat bertahan maupun menyerang. Sehingga berfokus pada gerakan dan kekuatan kaki untuk mengubah arah atau posisi badan. Nama lain untuk teknik ini adalah

teknik penjurur mata angin, karena bisa merubah posisi ke segala arah.

Teknik Pola Langkah

Teknik selanjutnya adalah teknik pola langkah yang juga berfungsi untuk mengubah posisi namun dengan gerakan kaki yang khas. Disebut khas karena akan membentuk pola tertentu. Pola ini biasanya berupa teknik pola langkah S, pola langkah lurus, pola langkah zig-zag, pola langkah U, pola langkah segitiga, dan juga pola langkah segi empat. Bentuk pola yang digunakan disesuaikan dengan medan dan serangan dari lawan atau pada pola pertahanan yang dilakukan oleh lawan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan ciri-ciri tidak adanya hipotesis dan data yang diperoleh akan dipaparkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan menggunakan angket dan tes tendangan sabit selama 10 detik yang bertujuan untuk mengetahui Analisis Tendangan Sabit Pada Siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten Tahun 2023.

HASIL PENELITIAN

Pada penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 16 Oktober 2023 di Kecamatan Karangdowo Kabupaten Klaten. Sampel pada penelitian ini adalah siswa Remaja Pencak Silat PSHT Ranting Karangdowo Klaten, peneliti mendapatkan data keseluruhan dari tendangan sabit. Adapun pembahasan sebagai berikut:

Hasil Tes Kecepatan Tendangan Sabit

Tabel 1.
Hasil Penelitian Kecepatan tendangan Sabit

No	Frekuensi	Interval	Kategori	Presentase
1	0	> 25	Baik sekali	0
2	0	20-24	Baik	0
3	9	17-19	Cukup	0.3
4	6	15-16	Kurang	0.2
5	15	<14	Kurang sekali	0.5
Jumlah	30			

Dengan melihat hasil tabel di atas dapat dijabarkan bahwa yang memiliki kecepatan tendangan baik sekali dan baik tidak ada dengan jumlah tendangan di atas 20 kali, yang memiliki kategori cukup sebanyak 9 orang atau 0,3 %, kemudian yang memiliki kategori kurang 6 orang dengan nilai antara 15-16 kali atau 0,2 %, dan untuk kategori kurang baik sebanyak 15 orang atau 0,5 % dari jumlah sampel

Hasil Penelitian Sikap Pasang

Tabel 2.
Hasil Penelitian Sikap Pasang atau Sikap awal

No	Frekuensi	Interval	Kategori	Presentase
1	4	> 37	Baik sekali	0.1333333
2	21	33-36	Baik	0.7

3	5	28-32	Cukup	0.1666667
4	0	25-27	Kurang	0
5	0	<20	Kurang sekali	0
Jumlah		30		

Dari tabel di atas diperoleh bahwa sikap pasang atau sikap awal yang mempunyai total nilai di atas atau sama dengan 37 berjumlah 7 orang atau 0,13 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan total nilai antara 33-36 sebanyak 21 orang atau 0,7 % dari jumlah sampel, sedangkan di rentang nilai 28-32 terdapat 5 orang atau 0,6 % dari jumlah sampel.

Hasil Penelitian Tes Sasaran

Tabel 3.
Hasil Penelitian Tes Sasaran

No	Frekuensi	Interval	Kategori	Presentase
1	1	> 37	Baik sekali	0.0333333
2	22	33-36	Baik	0.7333333
3	7	28-32	Cukup	0.2333333
4	0	25-27	Kurang	0
5	0	<20	Kurang sekali	0
Jumlah		30		

Tabel dites sasaran menunjukkan yang paling banyak dari jumlah sampel mendapatkan total nilai antaran 33-36 yaitu 22 orang atau 0,73 % dari jumlah sampel, yang mendapatkan nilai di atas sama dengan 37 hanya 1 orang atau 0,03 % dari jumlah sampel, dan sisanya yaitu 7 orang mendapat total nilai antaran 28-32 dan presentase sebesar 0,23 % dari jumlah sampel yang diteliti.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan tendangan sabit hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit putra dengan kategori cukup 0,3 %, kurang 0,2 %, dan kurang baik sebanyak 0,5%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Opernando, (2022), swa perguruan persaudaraan setia hati tarate (PSHT) dikabupaten kerinci yang berkatagori sangat baik sebanyak 5 orang dengan persentasi 41,7%, baik sebanyak 6 orang dengan persentase 50%, dan berkatagori Cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 8,3%.

Pencak silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik dengan ataupun tanpa senjata (Herdiman et al., 2022). Pencak silat merupakan olahraga yang cukup banyak manfaatnya diantaranya yaitu untuk beladiri, serta pembentukan karakter pada seseorang, kondisi fisik dan mental yang baik. Teknik tendangan merupakan salahsatu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dan anggota badan untuk mengenai sasaran tertentu pada lawan (Dailami, 2019; Pendi & Navie, 2021).

Keterampilan yang paling utama dalam pencak silat adalah gerak dasar. Gerak dasar pencak silat merupakan suatu gerak terencana, terarah, terkoordinasi dan terkendali. Beladiri pencak silat memiliki teknik dasar yang paling penting digunakan dalam membela diri bahkan pada saat menghadapi lawan pada saat pertandingan, teknik dasar tersebut berupa pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, jatuhan dan sapuan. Teknik tendangan yang dominan sering digunakan dalam pertandingan pencak silat adalah

tendangan sabit (Opernando, 2022). Salahsatu teknik yang harus dikuasai oleh atlet pencak silat adalah teknik tendangan.

Tendangan merupakan serangan menggunakan kaki yang sangat ampuh dalam menghadapi lawan, karena memiliki kekuatan yang lebih besar dan jangkauan lebih jauh dibandingkan dengan pukulan (Desi, 2023). Teknik tendangan merupakan salah satu teknik serangan yang penting dalam pencak silat. Teknik tendangan dalam pencak silat ada beberapa macam, diantaranya yaitutendangan depan, tendangan samping, tendangan sabit, tendangan belakang (Naldi, 2023; Saputra, 2023). Tendangan sabit merupakan salah satu teknik serangan dengan kaki yang ada dalam ajaran pencak silat. endangan sabit adalah tendangan yang dilakukan dengan cara menendangkan kaki dengan arah membentuk setengah lingkaran kedalam dengan perkenaan punggung kaki. Tendangan ini sangat mudah dilakukan dan apabila pesilat dapat mampu melakukan suatu tendangan dan mengenai sasaran maka pesilat akan mendapatkan skor 2 (Sinurat, 2020; Tofikin & Sinurat, 2020)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka diperoleh simpulan bahwa: kecepatan tendangan sabit hasil persentase rata-rata atlet putra untuk tendangan sabit putra dengan kategori cukup 0,3 %, kurang 0,2 %, dan kurang baik sebanyak 0,5%. Pada sikap pasang atau sikap awal diperoleh hasil dengan kategori baik sekali 0,1 %, baik 0,7 % dan cukup 0.16 %. Dan untuk tes sasaran di peroleh presentasi hasil dengan katerogi baik sekali 0,03 %, baik 0,7 % dan cukup 0,23 %.

DAFTAR PUSTAKA

- Dailami, M. (2019). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *BMC Microbiology*, 2(4). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30485>
- Desi, O. (2023). *Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Negeri 2 Gedong tataan* [Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan]. https://digilib.unila.ac.id/76613/3/Skripsi_Ful_Tanpa_Bab_Pembahasan.Pdf
- Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126. <https://doi.org/10.35706/journalspeed.v5i2.7066>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak silat: sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat. In (*No Title*). Pustaka Baru Press. <https://cir.nii.ac.jp/crid/1130282270320246272>
- Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*, 1(1), 10–16. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>

- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *KINESTETIK*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>
- Miftachurrohman, M., Himawanto, W., & Nurkholis, M. (2023). Teknik Dasar Yang Dominan Digunakan Pada Saat Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II-2023. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 247–254. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.376>
- Naldi, A. N. S. (2023). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pora Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1079>
- Opernando, O. (2022). *Gerak Dasar Tendangan Sabit Pada Perguruan Persaudaraan Setia Hati Tarate (Psht) Di Kabupaten Kerinci*. pendidikan olahraga dan kesehatan. <https://repository.unja.ac.id/40118/>
- Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2021). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11–18. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej/article/view/734>
- Saputra, A. N. (2023). *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pora Aceh Besar*. Universitas Bina Bangsa Getsempena. <https://eprints.bbg.ac.id/id/eprint/27/>
- Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. <https://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/5333/2865>
- Tofikin, R., & Sinurat, R. (2020). The Relationship of Agilityagent Crescent Kick to Persaudaraan Setia Hati Athletes in Rokan Hulu Regency. *Journal of Physics: Conference Series*, 1655(1), 12067. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1655/1/012067/meta>