

**ANALISIS KETERAMPILAN TEKNIK DASAR TENDANGAN ATC
ATLET PENCAK SILAT PSHT RAYON KODIM 0406
LUBUKLINGGAU**

Jani Alfa Reza¹, Muhammad Supriyadi², Wawan Syafutra³
Universitas PGRI Silampari^{1,2,3}
janialfareza3@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kualitas keterampilan teknik dasar tendangan ATC atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau. Metode yang digunakan Dalam penelitian ini adalah survey dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Subyek penelitian ini adalah atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau yang berjumlah 8 atlet yang terdiri dari 4 putra dan 4 putri. Teknik Pengumpulan data menggunakan triangulasi teknik melalui observasi dan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian adalah deskriptif hasil wawancara dan skor dari pengamatan. Hasil dari analisis data pada wawancara pelatih dan atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau ini menunjukkan: pengetahuan keterampilan tendangan ATC pencak silat sudah sesuai dengan sumber yang ada dalam kajian teori dan hasil keterampilan tendangan ATC mendapatkan rata-rata skor 93 masuk dalam kategori baik sekali; keterampilan tendangan lurus (A) rata-rata mendapatkan skor 95 kategori baik sekali; tendangan T mendapatkan rata-rata skor 93 kategori baik sekali; tendangan sabit (C) mendapatkan rata-rata skor 93 kategori baik sekali. Simpulan dari penelitian ini diperoleh nilai rata-rata dari 3 keterampilan yang di tes tersebut yang telah dilakukan oleh atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau masuk dalam kategori baik sekali.

Kata Kunci: Keterampilan tendangan, Pencak silat, Teknik dasar.

ABSTRACT

This study aims to determine the quality of the basic kick technique skills of ATC pencak silat athletes PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau. The method used in this research is a survey with a qualitative descriptive approach. The subjects of this study were the PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau pencak silat athletes, with a total of 8 athletes consisting of 4 boys and 4 girls. Data collection techniques using triangulation techniques through observation and interviews. The data analysis technique used to describe the results of the research is descriptive of the results of the interviews and scores from the observations. The results of the data analysis on the interviews with PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau trainers and pencak silat athletes show: the knowledge of ATC pencak silat kick skills is in accordance with the sources available in the theoretical study and the results of ATC kick skills get an average score of 93 which is in the very good category. ; straight kick skills (A) on average get a score of 95 very good category; T kicks get an average score of 93 very good categories; sickle kick (C) gets an average score of 93 in very good category. The conclusion from this study was

that the average value of the 3 skills tested which had been carried out by the PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau pencak silat athletes was in the very good category.

Keywords: *Basic techniques, Kick skills, Pencak silat.*

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah satu dari banyaknya budaya di nusantara, pencak silat sangat banyak diperdalaman oleh pendiri atau ahli beladiri, penduduk Indonesia menciptakan pencak silat sebagai ilmu bela diri ini sudah ada sejak zaman prasejarah Pencak silat yaitu cabang olahraga yang cukup lengkap untuk diperdalam sebab mempunyai aspek-aspek membentuk persatuan kekal dan tidak bisa dipecahkan. Aspek tersebut yakni spiritual, bela diri, seni budaya dan olahraga (Lubis 2016:21). Pencak silat memiliki enam teknik dasar yang wajib dikuasai yaitu teknik kuda kuda, sikap pasang, pola langkah, belaan, hindaran, serangan, dan tangkapan (Lubis, 2016:25).

Seperti yang kita ketahui untuk menguasai keterampilan teknik dasar memerlukan latihan yang tepat dan tersusun. Oleh sebab itu, pelatih seharusnya memiliki data tingkat keterampilan atlet dan menyesuaikan program latihan dengan tingkat keterampilan atlet agar dapat mendapatkan hasil yang maksimal. Namun, pada kenyataan pelatih tidak memiliki data tingkat keterampilan atlet padahal hal ini sangat penting dalam penyusunan program latihan yang terstruktur dengan memperhatikan tingkat keterampilan teknik dasar atlet kemudian akan dapat melakukan peningkatan terhadap keterampilan atlet.

Dalam penelitian ini akan melakukan analisis keterampilan teknik dasar tendangan lurus (A), tendangan T dan tendangan sabit (C) dikarenakan tendangan teknik serangan yang paling sering digunakan oleh atlet rayon kodim 0406 lubuklinggau. Hal ini diperkuat oleh Setyoko (2022:1) menyatakan bahwa teknik tendangan menjadi teknik serangan yang dominan dipakai pada perlombaan bela diri (pencak silat).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kualitatif dengan Metode Survey. Menurut Retno & Amaliya, (2016:21) menyatakan metode survey yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari keterangan-keterangan secara faktual. Menurut Arikunto (Marlianto, dkk, 2018:181) "penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal yang sudah disebutkan yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian". Sugiyono (2014:224) Menyatakan bahwa metode Survey digunakan untuk mendapatkan data tempat yang alamiah (bukan buatan).

Penelitian Deskriptif Kualitatif sebagai penelitian yang menggunakan prosedur penelitian yaitu melalui observasi, wawancara dan dokumentasi semua informasi yang didapatkan di catat dan di rekam melalui *hand phone*. Penelitian ini dapat berlangsung beberapa kali hingga mendapatkan tujuan yang telah ditentukan. Langkah-langkah

penelitian Deskriptif Kualitatif meliputi: Lembar Pedoman Wawancara dan Lembar pengamatan gerak kemudain semuanya didokumentasikan.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini adalah pelaksanaan praktik Tendangan ATC. Berikut ini adalah petunjuk instrumen dalam penelitian ini:

Penelitian ini merupakan penelitian yang ditujukan untuk mengukur tingkat Keterampilan Teknik Dasar Tendangan ATC Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau maka instrumen yang digunakan adalah format penilaian gerak keterampilan teknik dasar tendangan menurut Johansyah Lubis (2016).

Tabel 1 Lembar Pengamatan Gerak

Nama :
Umur :
T. Sabut :
Hari/Tanggal :

KETERAMPILAN	INDIKATOR	KRITERIA PENILAIAN				
	S	6	7	8	9	10
1						
2						
DST						

Peralatan tes: (a) Form penilaian, (b). ATK, (c). Tripod, (d). Kamera dan (e), Tecing. Sedangkan pelaksanaannya yaitu (a). Atlet dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur pelaksanaan, (b). Diberi kesempatan 3 kali percobaan setiap atlet (c).Setelah tendangan dimulai peneliti akan merekam atlet dengan kamera, (e).Sistem penilaian pada perlombaan senam dinilai keseluruhan gerak meliputi (gerak persiapan, gerak pelaksanaan dan gerak akhiran), (f). Nilai tes akan diolah oleh pelatih dan peneliti melalui rekaman video.

Kriteria penilaian dalam penelitian ini menggunakan lima Kriteria yaitu; 6 (kurang sekali), 7 (kurang), 8 (cukup), 9 (baik) dan 10 (baik sekali). Dengan Kategori Penilaian Menurut Lubis (2016).

Tabel 2 Tabel Kategori Penilaian

KATEGORI	PUTRA	PUTRI
Baik Sekali	85-100	80-100
Baik	74-84	71-79
Cukup	68-73	66-70
Kurang	61-67	56-65
Kurang Sekali	>60	>55

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil pengamatan gerak pada atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau. Dari pengamatan keterampilan teknik dasar tendangan lurus (A), tendangan T dan tendangan sabit (C), mulai dari langkah awal, pelaksanaan dan

akhirnya pada atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau yang berdasarkan dalam kajian teori, maka diketahui dari gerakan teknik dasar tendangan lurus(A), tendangan T dan tendangan sabit (C) semua atlet masuk dalam kategori Baik Sekali atau sesuai dengan kajian teori yang seharusnya yaitu:

1. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 8 dari atlet latihan di PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau yang telah diamati secara satu persatu dapat dikatakan sesuai karena telah masuk dalam kategori Baik Sekali melakukan tendangan lurus (A) dengan benar atau sesuai dengan kajian teori.

Dimana seharusnya dilakukan di dalam suatu gerakan awalan yaitu melakukan dengan sikap pasang 1, posisi badan berdiri tegak dengan berat badan di kaki bagian belakang pandangan mata fokus lurus ke depan. Lalu dalam pelaksanaannya menggunakan sebelah kaki dengan lintasannya ke arah depan dengan posisi badan menghadap ke depan. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dilakukan dengan pengenaanya pada ujung pangkal jari bagian dalam dan terget sasaran ulu hati.

2. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 8 dari atlet latihan di PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau yang telah diamati secara satu-persatu 3 atlet dapat dikatakan Baik Sekali (BS) melakukan tendangan T dan 5 atlet (M.akbar, Fitri, Nabila, Ananda, dan Gian) menunjukkan hasil yang cukup pada beberapa gerakan dikarenakan menggunakan sikap pasang kuda kuda depan, posisi kedua tangan tidak melindungi bagian dada dan kemaluan, tumpuan kaki yang tidak seimbang serta tidak kembali ke posisi sikap pasang awal. Dimana yang seharusnya dilakukan yaitu menggunakan kuda-kuda tengah serong, posisi kedua tangan melindungi bagian dada dan kemaluan, tumpuan kaki harus seimbang dan kembali ke posisi seperti awal.

Dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, sikap pasang dengan kuda-kuda tengah serong, lalu dalam pelaksanaan tendangan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, kedua tangan melindungi bagian dada dan kemaluan, pandangan keatas tepat pada sasaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran yang dilakukan dengan posisi badan miring sedikit dan keaanan tendangan di bagian pinggir ujung kaki, sasaranya leher.

3. Menurut sumber dalam kajian teori, jumlah semua 8 dari atlet latihan di PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau yang telah diamati secara satu-persatu 3 atlet dapat dikatakan Baik Sekali (BS) melakukan tendangan sabit (C) 5 atlet dapat dikatakan Baik Sekali (BS) melakukan tendangan sabit dan 3 atlet (Ananda, Nabila, dan Fitri) menunjukkan hasil yang cukup pada beberapa gerakan saat melaksanakan tendangan sabit (C), posisi kedua tangan yang tidak melindungi bagian dada dan melaluan kemudian tidak kembali ke sikap pasang setelah melakukan tendangan. Yang seharusnya kedua tangan melindungi bagian dada dan kemaluan serta setelah selakukan tendangan harus kembali ke posisi awal.

Dimana yang sebenarnya dilakukan dalam suatu gerakan awalan yaitu, melakukan sikap pasang 2 yaitu sikap pasang dengan kuda kuda tengah serong. Lalu dalam pelaksanaannya menendangkan kaki ke depan dengan lintasan setengah lingkaran. Selanjutnya melakukan gerakan akhiran dimana target sasarannya di bagian seluruh tubuh dan tendangan menggunakan punggung kaki.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil temuan yang didapat oleh peneliti dari tempat penelitian yang telah dilakukan, maka dari itu dapat dikemukakan pembahasan yang berdasarkan tujuan penelitian pada bab 1, yaitu Untuk mengetahui Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Tendangan ATC Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau. Di dalam bagian ini menjelaskan tentang hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada informan atau narasumber.

Hasil penelitian yang diperoleh dari informan, maka peneliti mendapatkan beberapa hasil temuan pada tendangan T dimana 5 atlet yang masuk dalam kategori cukup pada beberapa gerakan. Mereka menggunakan sikap pasang kuda kuda depan, posisi kedua tangan tidak melindungi bagian dada dan kemaluan, tumpuan kaki yang tidak seimbang serta tidak kembali ke posisi sikap pasang awal dan 3 atlet yang masuk dalam kategori cukup pada beberapa gerakan posisi kedua tangan yang tidak melindungi bagian dada dan melaluan kemudian tidak kembali ke sikap pasang setelah melakukan tendangan dalam bagaimana keterampilan teknik dasa tendangan ATC atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau, dan semuanya masuk dalam kategori Baik Sekali (BS) atau memiliki kualitas yang Baik dalam melakukan teknik dasar tendangan serangan tungkai meliputi tendangan Ilurus (A), tendangan T dan tendangan sabit (C). Hal ini bisa dilihat dari hasil yang diperoleh peneliti dari berbagai hasil wawancara dan observasi. Maka dari itu keterampilan teknik dasar tendangan ATC yang dilakukan atlet pencak silat PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau, Baik Sekali atau Sesuai dalam kajian teori.

a. Tendangan Lurus (A)

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan, dan gerakan akhiran tendangan lurus (A), hasil gerak yang dilakukan atlet PSHT rayon kodim 0406 lubuklinggau masuk kategori Baik Sekali atau Sesuai di dalam kajian teori. Dimana gerakan awalan yang seharusnya dilakukan dengan sikap pasang 1 dapat dilakukan dengan Baik Sekali.

Lalu pelaksanaanya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan lurus. Pertama, gunakan sebelah kaki. Kedua, tendangan kaki lurus ke depan dengan mata fokus ke arah depan. Dapat dinyatakan dilakukan dengan benar dan sesuai.

Selanjutnya gerakan akhiran dimana seharusnya kenaanya diujung jari-jari kaki dan sasaran ulu hati, maka dari itu kemampuan gerak akhiran tendangan siswa dapat dikatakan baik dan sesuai yang ada di dalam kajian teori. Hal ini juga

sesuai dengan teori Kriswanto (2015:71) tendangan lurus yaitu tendangan menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus, tendangan ini mengarah ke depan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki.

b. Tendangan T

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan gerakan akhiran tendangan T, hasil gerak yang dilakukan atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau terdapat 8 atlet semua masuk dalam kategori Baik Sekali dan sesuai dengan kajian teori namun terdapat 3 atlet masih ada gerakan yang masuk dalam kategori Cukup dikarenakan posisi kedua tangan tidak melindungi dada dan tidak kembali ke posisi awal setelah melakukan tendangan. Gerakan pelaksanaan seharusnya kedua tangan melindungi bagian dada dan kemaluan serta setelah melakukan tendangan kembali lagi ke posisi awal dapat dilakukan dengan Baik Sekali dan Sesuai.

Lalu pelaksanaannya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan T. Pertama, saat menendangkan sebelah kaki dan tungkai. Kedua, tangan melindungi dada dan kemaluan dan lintasannya lurus berbentuk huruf T. Maka hasil pelaksanaan yang dilakukan atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau masuk kategori Baik sekali dan Sesuai dengan kajian teori.

Selanjutnya gerakan akhiran tendangan T seharusnya kenaan tendangan tepat di ujung pinggir kaki dan posisi tubuh miring. Keterampilan gerakan akhiran tendangan T atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau masuk kategori Baik sekali dan sesuai di dalam sumber kajian teori. Hak ini juga sesuai dengan teori Lubis (2016:46) tendangan T adalah serangan yang menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya lurus ke depan dan kenaannya tumit kaki, posisi lurus, biasanya digunakan untuk serangan samping, dengan sasaran seluruh bagian tubuh.

c. Tendangan Sabit (C)

Berdasarkan saat melakukan gerakan awalan, pelaksanaan dan gerakan akhiran tendangan sabit (C), hasil gerak yang dilakukan atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau terdapat 8 atlet melakukan gerakan yang masuk dalam kategori Baik Sekali atau sesuai dengan kajian teori namun ada 5 atlet masih ada gerakan yang masuk dalam kategori Cukup dikarenakan menggunakan sikap pasang 1, posisi kedua tangan tidak melindungi bagian dada dan kemaluan, tumpuan kaki yang tidak seimbang dan tidak kembali ke posisi awal. Dimana gerakan awalan yang seharusnya menggunakan sikap pasang, pada pelaksanaannya kedua tangan harus melindungi bagian dada dan kemaluan dan tumpuan kaki pada saat melakukan tendangan sabit (C) harus dalam keadaan seimbang serta setelah menendang harus kembali ke posisi awal lagi dapat dikatakan Baik Sekali dan Sesuai.

Lalu Pelaksanaannya, mengacu kepada teori pelaksanaan. Maka ada beberapa point yang harus dilakukan dalam melakukan tendangan sabit (C). Pertama, tendangan kaki dengan lintasan berbentuk setengah lingkaran. Kedua,

kedua tangan melindungi dada dan kemaluan. Dapat dikatakan melakukan dengan Baik Sekali dan Sesuai.

Selanjutnya gerakan akhiran dimana seharusnya kenaannya di punggung kaki dan sasarannya bebas menyeluruh tubuh, maka dapat dikatakan keterampilan gerak akhiran atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau dikatakan Baik Sekali dan Sesuai di dalam sumber kajian teori. Hasil ini juga sesuai dengan teori Lubis (2016:47) tendangan sabit (C) adalah tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki.

Penelitian ini sudah dilaksanakan sesuai prosedur ilmiah, akan tetapi masih mempunyai keterbatasan diantaranya, kurangnya maksimal hasil penelitian. Sebenarnya peneliti telah mengumpulkan data yang cukup banyak namun ketika mengorganisikan dan menganalisisnya masih kurang maksimal, yang pada akhirnya tertampilnya analisis dan kesimpulan yang cukup sederhana. Maka dari itu analisis dan interpretasi harus perlu mendapatkan perhatian lebih dan harus perlu dilatih secara terus menerus supaya peneliti dapat memperluas dan mengembangkan pengetahuan konseptual dan teoritis dari data fakta sebenarnya terjadi yang didapatkan selama penelitian di lapangan. Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode survey data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara terstruktur.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini telah diperoleh dari observasi pengamatan, wawancara, dan dokumentasi yang telah direduksi dan didisplay yang berdasarkan pembahasan yang dilaksanakan oleh penulis penelitian ini, maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa keterampilan teknik dasar tendangan ATC pencak silat PSHT Rayon Kodim 0406 Kota Lubuklinggau, dilihat dari aspek pengamatan gerak yang berdasarkan keterampilan siswa itu sendiri, bahwa rata-rata teknik dasar Atlet PSHT Rayon Kodim 0406 dapat dikatakan Baik Sekali dan Sesuai dalam kajian teori. Dari beberapa jenis tendangan diperoleh data kesimpulan khusus pada penelitian ini yaitu:

1. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Lurus (A)

Hasil rata-rata dari jumlah 8 atlet PSHT Rayon Kodim 0406, dengan teknik dasar tendangan lurus (A) semuanya bisa melakukan dengan benar.

2. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan T

Hasil rata-rata dari jumlah 8 atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau, dengan keterampilan teknik dasar tendangan T yang masuk dalam kategori Baik Sekali dan Sesuai dilakukan sebanyak 8 atlet namun terdapat 3 atlet yang masih melakukan gerakan yang salah yaitu pada saat pelaksanaan kedua tangan tidak melindungi bagian dada dan kemaluan, lalu pada akhiran tidak kembali ke posisi awal dimana yang seharusnya kedua tangan melindungi dada dan kemaluan kemudian setelah melakukan tendangan kembali ke posisi awal.

3. Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Sabit (C)

Hasil rata-rata dari jumlah 8 atlet PSHT Rayon Kodim 0406 Lubuklinggau, dengan keterampilan teknik dasar tendangan sabit yang masuk dalam kategori Baik sekali dan Sesuai dilakukan sebanyak 8 atlet, namun terdapat 5 atlet yang masih terdapat gerakan yang masuk dalam kategori Cukup dikarenakan menggunakan sikap pasang 1, tumpuan kaki tidak seimbang, posisi tangan tidak melindungi dada dan kemaluan, dan tidak kembali ke posisi sikap pasang seperti awal dimana seharusnya sikap pasang menggunakan sikap pasang 2, tumpuan kaki harus seimbang, posisi tangan melindungi dada dan kemaluan lalu kembali ke posisi sikap pasang seperti awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT RINEKA CITRA, Jakarta.
- Dailami, M., Jatmiko, T. (2018). *Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018*. <http://journals.sagepub.com>
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2026). *Pencak Silat Edisi III*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Kriswanto, E. S., (2015). *PENCAK SILAT*. PUSTAKA BARU PRESS.
- Kurniawan, C. (2022). *Analisis Kemampuan Teknik Dasar Tendangan Atlet Perguruan Pencak Silat Persinas Asat Kabupaten Dharmasraya*. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* (12), 46–52.
- Manurung & Hariani, S (2015). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keefektifan Belajar Matematika Siswa Mts Negeri Rantau Prapat Pelajaran 2013/2014*. *Jurnal EduTech Vol .1 No 1 Maret 2015*.
- Marlianto, F. dkk. (2018). *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu*. : *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (2) 2018. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>.
- Martopo, A. H., (2016). *Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk*. Universitas Negeri Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*, PT Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Pratama, S. D. A. & Candra, A. R. D. (2021). *Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang*. Universitas Negeri Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100. <https://journal.unnes.ac.id>.
- Purnomo, E. (2015). *Hambatan Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah Provinsi Kalimantan Barat Dalam Meraih Prestasi*. *Jurnal Ilmiah Mitra Swara Ganesha*, Vol. 4 No.2 (Juli 2017).
- Rahmawati, L., Rahmat, Z., Irwandi, & Getsempena. (2022). *Evaluasi Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Kuntau Aceh Besar*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Volume 3, Nomor 2, September 2022*.

- Retno, E. S., & Amaliya, S. W. (2016). Hubungan Antara Tingkat Emotional Quotient (Eq) Dengan Prestasi Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Putri. *Journal of Sport Coaching and Physical Education* (2016).
- Setyoko, Y. A., dkk (2022). Analisis statistik teknik serangan dominan dalam pertandingan pencak silat *Mat B-Belgian Open 2019*. Jurnal Ilmu Olahraga (2022).
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Kualitatif, Kuanlitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Warto. (2014). *Emografi*. Penelitian Budaya Etnik, Universitas Sebelas Maret. XIV.
- Winarni, EW. (2011). Penelitian Pendidikan, Perpustakaan Nasional RI, Universitas Bengkulu.

