



## Dukungan Orang Tua dan Motivasi Siswa dalam Latihan Pencak Silat PSHT

Jeri Indra<sup>1</sup>, Suwirman<sup>2</sup>, Emral<sup>3</sup>, Darni<sup>4</sup>

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia<sup>1234</sup>

<sup>1</sup>jeriindra2000@gmail.com, <sup>2</sup>suwirmanfik@gmail.com, <sup>3</sup>emral@fik.unp.ac.id,

<sup>4</sup>darni@fik.unp.ac.id

Doi: [https://doi.org/10.24036/JPDO.\(01\)\(02\)\(2024\)](https://doi.org/10.24036/JPDO.(01)(02)(2024))

**Kata Kunci** : Dukungan Orang Tua, Motivasi Siswa, Pencak Silat

**Abstrak** : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dukungan orang tua dan motivasi siswa dalam latihan pencak silat PSHT diranting Tanah Sepenggall, Kabupaten Bungo. Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Latihan Pencak Silat sejumlah 21 orang (remaja). Penarikan sampel dengan teknik *non probability sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = F/N \times 100\%$ . Hasil penelitian : 1) Tingkat capaian dukungan orang tua siswa terhadap latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggall dari 21 responden, tingkat pencapaian sebesar 75,65% dan tergolong tinggi. 2) Tingkat capaian motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggall dari 21 responden, tingkat pencapaian sebesar 80,89% dan tergolong tinggi.

**Keywords** : *Parental Support, Student Motivation, Pencak Silat*

**Abstract** : *The aim of this research was to determine parental support and student motivation in PSHT pencak silat training in the Tanah Sepenggall branch, Bungo Regency. This research is classified as a descriptive research type. The population in this study were all 21 students (teenagers) who took part in Pencak Silat training activities. Samples were drawn using non-probability sampling techniques, so that the sample in this study was 21 people. The instrument used is a questionnaire or questionnaire. Research data analysis uses frequency distribution techniques with percentage calculations  $P = F/N \times 100\%$ . Research results: 1) The achievement level of support from parents for PSHT Pencak Silat training in Tanah Sepenggall District from 21 respondents, the achievement level was 75.65% and was classified as high. 2) The achievement level of students' motivation for participating in PSHT Pencak Silat training in Tanah Sepenggall District from 21 respondents, the achievement level was 80.89% and was classified as high.*

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain untuk memupuk watak, kepribadian, disiplin, sportifitas,

olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi (Zulman, 2018). Olahraga merupakan satu kebutuhan hidup yang tidak dapat ditinggalkan. Sebuah aktivitas olahraga harus

dilakukan secara kontinu dan selaras. Aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh siapapun karena tidak memandang ras, agama maupun tingkatan sosial (Emral, 2023). "Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi (Atradinal, 2018). "Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional" (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Kegiatan olahraga saat ini juga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017).

Berolahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dapat mendorong pengembangan kondisi fisik, mental, maupun rohani yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan. (Haryanto & Welis, 2019). Olahraga juga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia sehingga membentuk jasmani dan rohani yang kuat dan sehat (Suwirman, 2019).

Olahraga yang baik adalah terprogram sesuai dengan kebutuhan seseorang (Donie, D., Lesmana, H. S., & Hermanzoni, H. (2018). Pembinaan olahraga prestasi merupakan pembinaan olahraga yang berguna untuk meraih prestasi dalam olahraga (Prasetya & Argantos 2019) Untuk Mendapatkan itu semuanya tentu dengan melewati proses pembinaan olahraga hal ini sesuai dengan pendapat Hermanzoni (2018) pembinaan olahraga secara ilmiah memang seharusnya menjadi dasar dalam proses pembinaan dan

pengembangan atlet dari suatu proses untuk mendapatkan prestasi tertinggi.

Pencak Silat muncul sebagai produk lokal dari kombinasi seni bela diri seni bela diri lainnya dari berbagai bentuk dan modifikasi". (Ediyono, 2020). "Pencak silat merupakan salah satu adat istiadat Melayu yang berhubungan dengan lahir atau berkembangnya bangsa Bahasa Melayu Kuno di tenggara Sumatera selama milenium pertama Masehi". (Kartomi, 2011). "pencak silat adalah seni bela diri Indonesia yang mengandung empat unsur, antara lain olahraga, unsur seni, bela diri dan unsur spiritual" (Aisyah, 2018). "Pencak silat adalah istilah umum yang menggambarkan seni kita mungkin juga dan seni bela diri." (Sartono & Firman, 2019)

Pencak silat berasal dari dua suku kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerakan dasar beladiri yang terkait pada peraturan. Silat mempunyai pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri/manusia dari bala atau bencana (perampok, penyakit, tenung dan segala sesuatu yang jahat atau merugikan masyarakat) Kholis (2016). Menurut Bakhtiar (2023), pencak adalah naluri manusia untuk menjaga diri. Sementara silat merupakan komponen yang mengaitkan perkembangan dan pemikiran. Sedangkan menurut (Billah & Irawan, 2021) Pencak silat merupakan seni beladiri yang berorientasi ke olahraga tradisional dan sekaligus sebagai olahraga prestasi, menjadikan pencak silat sebagai warisan budaya asli Indonesia dan menjadi salah satu cabang olahraga yang sering dipertandingkan di Indonesia melalui naungan ikatan pencak silat Indonesia.

Motivasi merupakan dorongan dan kekuatan dalam diri seseorang untuk

melakukan tujuan yang ingin di capainya. (Uno, 2013). Dukungan orang tua adalah perlakuan orang tua dalam membina dan mendidik anak dengan memberikan perhatian serta bantuan untuk memenuhi kebutuhan dasar anak dalam wujud pemberian rasa aman dan nyaman serta kasih sayang. Seperti yang dikemukakan oleh Friedman (2010) "Dukungan orang tua adalah sikap, tindakan, dan penerima keluarga terhadap anggotanya.

Dalam oraganisasi pencak silat PSHT terdapat empat tingkatan sabuk yang harus di lalui siswa yaitu, polos, jambon, hijau, dan putih. Dalam melewati tingkatan sabuk tersebut para siswa harus melalui proses latihan yang keras dan tes materi latihan yang banyak untuk bisa naik ketingkat sabuk selanjutnya. Setelah melewati ke empat tingkatan sabuk tersebut barulah nantinya siswa di sahkan menjadi yang namanya warga dari PSHT atau bagian dari organisasi PSHT

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti dilapangan siswa yang mengikuti latihan di Ranting Tanah Sepenggal, Kabupaen Bungo rata-rata masih pelajar (sekolah). Kegiatan latihan di ranting Tanah Sepenggal masih memiliki fasilitas yang masih kurang. Tempat latihan yang hanya memanfaatkan kebun dan rumah milik ketua ranting yang masih tanah yang keras sedikit berpasir dapat menjadi resiko terjadinya cedera. Serta kegiatan latihan yang dilakukan pada saat malam hari sesudah isya. Untuk melalui semua itu dukungan orang tua sangat berperan penting untuk memberikan dorongan serta semangat terhadap anaknya, serta membutuhkan tekad yang kuat dan motivasi yang tinggi bagi seorang anak yang mengikuti latihan pencak silat PSHT. Motivasi yang tinggi siswa dalam mengikuti latihan merupakan aspek yang berperan

penting, sebab motivasi merupakan salah satu faktor penentu sebagai pendorong tingkah laku manusia, sehingga dengan adanya motivasi tersebut akan mendorong seseorang untuk berlatih, bekerja keras, dan dapat bertahan lama dalam mengikuti suatu kegiatan atau latihan.

Fenomena mayoritas permasalahan dalam mengikuti kegiatan latihan pencak silat terletak pada dukungan orang tua terhadap anak dan motivasi siswa dalam mengikuti latihan tersebut. Dukungan orang tua terhadap anaknya dalam mengikuti kegiatan latihan pencak silat berpengaruh pada sarana kegiatan (baju pencak silat) serta izin mengikuti latihan, semangat terhadap anak dalam mengikuti latihan dan asumsi orang tua kepada anaknya untuk berprestasi dalam sekolah saja (akademik) saja. Padahal pencak silat merupakan salah satu upaya dalam mengembangkan bakat serta prestasi anak. motivasi individu dari siswa juga mempengaruhi siswa dalam mengikuti latihan terhadap kedisiplinan, keseriusan serta mampu melewati proses-proses latihan sedemikian rupa untuk mencapai hasil yang maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua dan motivasi memberikan pengaruh pada semangat dan keberhasilan seseorang yang mengikuti latihan pencak silat.

## **METODE**

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Menurut Darni (2023), bahwa penelitian deskriptif adalah salah satu jenis penelitian yang bertujuan mendeskripsikan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta dan sifat populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan Latihan Pencak Silat

sejumlah 21 orang (remaja). Penarikan sampel dengan teknik *non probability sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 21 orang. Instrumen yang dipakai adalah kuesioner atau angket. Analisis data penelitian menggunakan teknik distribusi frekuensi dengan perhitungan persentase  $P = \frac{F}{N} \times 100\%$ .

## HASIL

### 1. Dukungan Orang Tua

Dari analisis dukungan orang tua siswa terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal dengan 14 soal pertanyaan yang disebarakan ke 21 orang responden. Capaian dukungan orang tua siswa terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal sebesar 75,65% dalam kategori tinggi. Data dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuatkan rangkuman distribusi frekuensi indikator dukungan orang tua pada tabel 1 berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Orang Tua**

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori	Skor Capaian
1	81-100	0	0	Sangat Tinggi	75,65%
2	61-80	21	100	Tinggi	
3	42-60	0	0	Sedang	
4	21-40	0	0	Rendah	
5	0-20	0	0	Sangat Rendah	
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data dukungan orang tua siswa terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal yang menjawab "Tinggi" dengan presentase 100% dan tidak ada yang menjawab sangat tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

### 2. Motivasi Siswa

Dari analisis dukungan motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal dengan 15 soal pertanyaan yang disebarakan ke 21 orang responden. Capaian motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal sebesar 80,89% dalam kategori tinggi. Data dikelompokkan masing-masing jawaban berdasarkan nilai skor dan data dihitung persentasenya, maka dapat dibuatkan rangkuman distribusi frekuensi indikator dukungan orang tua pada tabel 2 berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Motivasi Siswa**

No	Kelas Interval	Fa	Fr	Kategori	Skor Capaian
1	81-100	10	47,62	Sangat Tinggi	80,89%
2	61-80	11	52,38	Tinggi	
3	42-60	0	0	Sedang	
4	21-40	0	0	Rendah	
5	0-20	0	0	Sangat Rendah	
<b>Jumlah</b>		<b>21</b>	<b>100</b>		

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan hasil distribusi data motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal yang menjawab "Sangat Tinggi" dengan presentase 47,62%,

yang menjawab "Tinggi" dengan presentase 52,38%, dan tidak ada yang menjawab sedang, rendah dan sangat rendah.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Dukungan Orang Tua**

Persentase nilai rata-rata dari dukungan orang tua siswa terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal adalah 75,65% dengan klasifikasi penilaian cukup tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa dukungan orang tua siswa terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal di atas cukup tinggi. Hal ini juga tidak terlepas dari dimensi dukungan orang tua itu sendiri. Dimensi dukungan orang tua itu terdiri atas dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Dimana pada tiap- tiap komponen dimensi dukungan orang tua tersebut sangat berpengaruh terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal.

Dukungan social orang tua merupakan hubungan yang di dalamnya berisi pemberian bantuan yang melibatkan aspek-aspek yang terdiri dari informasi, perhatian, emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh individu melalui interaksi dengan lingkungan, dimana hal itu memiliki manfaat emosional atau efek perilaku bagi penerima, sehingga dapat membantu individu dalam mengatasi masalahnya.

Komponen dukungan emosional melibatkan ekspresi empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Menurut Andarini, (2013) bahwa dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap

orang yang bersangkutan. Menurut Kumalasari, (2012) mengemukakan bahwa dukungan emosional membuat bentuk bantuan dan memberikan dorongan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, perhatian dan percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati. Diukur melalui besarnya perhatian suatu individu terhadap individu lain.

Dukungan penghargaan melibatkan ekspresi yang berupapernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan peforma orang lain. Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan maju dan semangat atau persetujuan mengenai idea tau pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain. Setiap individu ingin merasa dihargai, melalui ekspresi berupa pernyataan setuju dan penilaian positif ide-ide, perasaaan dan peforma orang lain. Diukur melalui penghargaan dan pujian kepada individu karena telah melakukan sesuatu dengan baik.

Dukungan instrumental melibatkan bantuan langsung, misalnya berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu. Andarini, (2013) mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan. Diukur melalui berupa bantuan langsung, seperti uang, waktu dan tenaga melalui tindakan yang dapat membantu individu.

Dukungan informasi ini bersifat dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan masalah. Komponen ini mencerminkan keseluruhan hubungan timbal balik yang dilakukan individu. Diukur melalui melalui informasi yang diberikan kepada individu yang mencakup pemberian nasehat, petunjuk,

saran dan umpan balik tentang yang dilakukan individu.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai dukungan dari orang yang cukup tinggi dalam mengikuti latihan di Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal. Sebagian besar atlet Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal mempunyai dorongan yang cukup dari orang tua dalam mengikuti latihan. Dorongan orang tua yang kuat tersebut terbukti dengan semangat atlet dalam mengikuti latihan.

## 2. Motivasi

Persentase nilai rata-rata dari motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal adalah 80,89% dengan klasifikasi penilaian tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal tinggi. Hal ini juga tidak terlepas dari dimensi motivasi siswa itu sendiri. Dimensi motivasi siswa itu terdiri atas dorongan mencapai sesuatu, komitmen, inisiatif dan optimid. Dimana pada tiap- tiap komponen dimensi motivasi siswa tersebut sangat berpengaruh terhadap latihan pencak silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal.

Motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non-intelektual, peranannya yang khas yaitu dalam hal penumbuhan gairah, merasa semangat dan senang untuk berolahraga. Motivasi dalam olahraga merupakan aspek psikologis yang memegang peranan penting bagi pelatih, guru dan pembina olahraga, karena motivasi merupakan dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Oleh karena itu, setiap pelatih, guru, dan pembina olahraga perlu mengetahui sifat, teori, faktor-faktor yang mempengaruhi dan teknik motivasi,

selain mengetahui atlet mana yang harus dimotivasi (Muskanan, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai motivasi yang tinggi dalam mengikuti latihan di Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal. Sebagian besar atlet Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal mempunyai dorongan yang kuat dalam mengikuti latihan. Dorongan yang kuat tersebut terbukti dengan semangat atlet dalam mengikuti latihan.

## KESIMPULAN

1. Tingkat capaian dukungan orang tua siswa terhadap latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal dari 21 responden, tingkat pencapaian sebesar 75,65% dan tergolong tinggi.
2. Tingkat capaian motivasi siswa mengikuti latihan Pencak Silat PSHT di Kecamatan Tanah Sepenggal dari 21 responden, tingkat pencapaian sebesar 80,89% dan tergolong tinggi

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, R. Pomatahu. "The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport." *International Journal Of Sports Sciences & Fitness* 8.2 (2018).
- Andarini, SR .(2013). *Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi Akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi*. Talenta Psikologi Vol. II, No. 2, Agustus 2013: 159-180.
- Atradinal, A. (2018). *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Saintika, 3(1), 432-441.
- Bakhtiar, A. ., & Irawan, F. A. . (2023). *Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri*

- Kecamatan Wedung. *Jses : Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11–16.
- Billah, T. R., & Irawan, F. A. (2021). *Tendangan Kuda Atlet Kategori Seni Tunggal Pencak Silat: Analisis Biomekanika*. *Journal of Sport Education (JOPE)*, Vol.3(No.2), pp.63-74.
- Darni, D., Atradinal, A., & Putra, A. (2023). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Batipuh*. *Jurnal JPDO*, 6(11), 95-102.
- Donie, Heru Syarli Lesmana, and Hermanzoni. 2018. "Personal Trainer Sebuah Peluang Karir." *Performa* 3.01, 7-7.
- Ediyono, Suryo. 2010. "Pendekar and Gender Equality in Pencak Silat Culture: A Socio-Historical Perspective." *The 2nd Journal of Government and Politics*: 139.
- Emral, E., Putra, A., & Lawanis, H. (2023). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Konsentrasi Dengan Kemampuan Shooting Ke Gawang Sepakbola Pemain MTSN 4 Kota Padang*. *Jurnal JPDO*, 7(2), 32-40.
- Friedman. 2010. *Keperawatan Keluarga Teori dan Praktik*. Jakarta: EGC
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 214-223.
- Hermanzoni, & Aulia, Y.(2018). *Pengaruh Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3C Pesisir Selatan*. *Jurnal performa olahraga*, 3(02),139.
- Kartomi, Margaret. 2011. "Traditional and modern forms of pencak silat in Indonesia: the Suku Mamak in Riau." *Musicology Australia* 33.1, 47-68
- Kholis, N. (2016). *Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa*. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76
- Kumalasari, Fani (2012). "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan" .*Jurnal Psikologi Pitutur* Volume 1 No. 1, Juni 2012: 21-31
- Muskanan, K. (2015). *Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur*. *Jkap (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105.
- Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP, 2018. "Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 67-76.
- Prasetya, R., & -, A. (2019). *Pembinaan Prestasi Sepakbola*. *Jurnal Patriot*, 1(2), 645- 660.
- Sartono, and Firman Adityatama. 2019. "The effect of high intensity interval training to physical condition of pencak silat atlet." *JUARA: Jurnal Olahraga* 4.2, hal. 244-249.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 24-34.
- Suwirman, S. (2019). *Peningkatan kualitas pelatih pencak silat di kabupaten dharmasraya*. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-12.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Uno. (2013). *Teori Motivasi dan Penerapannya*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Zulman. FIK-UNP, A. Umar, and A. FIK-UNP. 2018. "Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Pemain Sepaktakraw Smp Negeri 2 Batang Anai", *jm*, vol. 3, no. 1, pp. 77-88.