

Analisis Teknik Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Dalam Sea Games Kamboja 2023

Exton Pebra Yondi¹, Suwirman², Yuni Astuti³, Wenny Sasmita⁴

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

extonfebrayondi@gmail.com¹, Suwirman@fik.unp.ac.id², yuniastuti@fik.unp.ac.id³,

wenysasmitha@fik.unp.ac.id⁴

<https://doi.org/10.24036/IPDO.8.1.2025.53>

Kata Kunci : *Pencak Silat, Sapuan, Tangkapan, Guntingan, jenis jatuhan*

Abstrak : Peraturan pertandingan pencak silat saat MUNAS IPSI tahun 2022 saat ini lebih ketat dari peraturan terbarunya sekarang, beberapa perubahan cukup terlihat dalam peraturan pertandingan khususnya pada kategori tanding. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui jenis-jenis teknik jatuhan yang efektif dan mendapatkan nilai dalam pertandingan yang dilakukan pesilat pada pertandingan pencak silat kategori tanding pada Sea Games Kamboja tahun 2023 dengan penerapan peraturan terbaru. Penelitian menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Instrument pada penelitian adalah mengobservasi rekaman hasil pertandingan partai seperempat final hingga final pada Sea Games Pencak Silat di Kamboja tahun 2023 kategori tanding kelas B putra pada channel Youtube Event Silat. Setelah data di deskripsikan maka peneliti melakukan penyajian menggunakan tabel, lalu akan dihitung persentasenya dan di buat grafik keseluruhan agar memudahkan peneliti. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 103 tindakan jatuhan yang dilakukan, sebanyak 58 kali (56%) dinyatakan sah dengan poin terbanyak saat menggunakan teknik tangkapan dilanjutkan dengan tarikan sebanyak 30 kali sedangkan 45 kali (44%) dinyatakan tidak sah dengan poin terbanyak saat menggunakan teknik tangkapan dilanjutkan dengan tarikan sebanyak 29 kali, maka teknik tangkapan tarikan merupakan jenis jatuhan sering digunakan di dibandingkan dengan jenis teknik jatuhan lainnya pada Sea Games Kamboja cabang olahraga pencak silat tahun 2023

Keyowrds : *Pencak silat, Sweep, Catch, Cut, Drop Type*

Abstract : The 2022 IPSI National Congress has implemented stricter rules for pencak silat competitions, with notable changes in match rules, particularly in the competition category. The research aims to identify effective falling techniques and score scores in pencak silat competition matches at the 2023 Cambodian Sea Games, following the latest regulations. The research uses a descriptive method with a quantitative approach. The instrument in the study was to observe the recording of the results of the quarter-final to final matches at the 2023 Sea Games Pencak Silat in Cambodia in the men's class B competition category on the Event Silat Youtube channel. After the data is described, the researcher presents it using a table, then the percentage will be calculated and an overall graph will be made to make it easier for the researcher. The study reveals that at the Cambodian Sea Games in 2023, the pull catch technique was the most commonly used fall technique, with 58 valid fall actions and 45 invalid fall actions, indicating its popularity compared to other fall techniques.

PENDAHULUAN

Pencak silat memiliki karakteristik tersendiri dan pada zaman dahulu silat banyak diminati oleh para anak-anak, remaja, dan dewasa sebab orang-orang dulu belajar silat untuk melindungi diri nya dari musuh, dan para pahlawan juga menggunakan pencak silat untuk membela diri dan membela tanah air dari para penjajah (Aisah, 2018; Mutha, 2020; Ediyono & Widodo, 2019).

Maka dari itu pencak silat menjadi olahraga yang di minati banyak kaum muda dengan tujuan melestarikan budaya dan saat ini pencak silat masuk dalam olahraga yang banyak diperlombakan mulai dari tingkat kab/kota, provinsi, nasional dan internasional.

SEA Games Kamboja tahun 2023, salah satu ajang kejuaraan internasional yang berperan penting untuk memperlihatkan prestasi olahraga di setiap negara yang ada di Asia Tenggara, salah satu cabang olahraga yang di perlombakan pada ajang SEA Games adalah pencak silat.

Pada pertandingan pencak silat haruslah dipersiapkan dengan matang sebab olahraga Pencak Silat adalah olahraga kontak, maka sistem pertandingan tidak dapat diselenggarakan dengan buru-buru antara satu pertandingan dengan pertandingan berikutnya (Iswana, 2019; Septiadi, Hermawan, & Widiastuti, 2019; Apriani, 2015; Lucius, 2023; Suwirman, Yaslindo, Edwarsyah, 2020).

Terjadinya fluktuasi yang tidak stabil pada Prestasi di bidang olahraga di Indonesia pada saat ini, terlihat dari prestasi yang telah di peroleh di tingkat regional Asia Tenggara pada SEA Games dari tahun 90- an sampai tahun 2000-an tidak mengalami kenaikan sebab senantiasa peringkatnya di bawah Thailand, Malaysia apalagi Singapore.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan prestasi atlet pencak

silat di Indonesia yaitu atlet dan pelatih harus dapat dengan cepat beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang ada pada olahraga pencak silat tersebut, salah satunya yaitu beradaptasi dengan perubahan peraturan dalam pertandingan pencak silat.

Peraturan pertandingan pencak silat saat MUNAS IPSI tahun 2022 lebih ketat dari peraturan sebelumnya, peraturan terbaru khususnya pada kategori tanding sudah memiliki banyak perbedaan dari peraturan pertandingan sebelumnya dengan peraturan pertandingan yang terbaru tahun 2022 (Susiana & Wahyudi, 2023).

Perubahan peraturan yang paling terlihat pada teknik jatuhan yaitu dalam segi teknik bantingan. pada peraturan Munas IPSI tahun 2012, tidak di perbolehkan melakukan bantingan dengan memakai teknik tarikan.

Peraturan Munas IPSI tahun 2022, diperbolehkan memakai teknik bantingan dengan memakai teknik tarikan. Pada peraturan lama pada segi bantingan siapa yang duluan jatuh, maka yang melakukan bantingan yang di anggap sah bantingan nya.

Pada peraturan terbaru, dari segi bantingan membanting yang di anggap sah bukan yang duluan jatuhan tetapi siapa yang terakhir jatuh menyentuh matras. Maka yang melakukan tarikan ke lawan yang jatuh maka bantingannya dianggap sah.

Menurut buku yang ditulis Persilat (Pencak & Federation, 2021) pada pasal 14 tentang peraturan pertandingan dengan sub pasal 14.6 tentang penilaian jatuhan yang sah yaitu seluruh teknik yang berlaku untuk menjatuhkan lawan dengan memastikan bahwa tangan dan lutut tidak menyentuh matras.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan pada saat mengikuti perlombaan kejuaraan daerah di kota padang tahun 2023 dengan penerapan peraturan terbaru, terlihat

sebagian besar atlet pada saat melakukan teknik jatuhan, kebanyakan jatuhan tersebut tidak berhasil dan poin diberikan kepada lawan yang ingin dijatuhkannya.

Oleh karena itu, peneliti beranggapan bahwa perlu adanya penelitian mengenai analisis teknik jatuhan dalam pertandingan pencak silat kategori tanding. Sebab teknik jatuhan pada pencak silat terdiri dari teknik bantingan, guntinga, sapuan.

Maka dari itu peneliti memfokuskan penelitian pada teknik jatuhan, dengan alasan pada teknik jatuhan ini mengalami banyak perubahan, sebab hal ini merupakan bentuk peralihan dan penyesuaian antara peraturan Munas ipsi tahun 2012 dengan peraturan Munas ipsi tahun 2022.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sujarweni (2014) penelitian deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independen) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain.

Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet cabang olahraga pencak silat perwakilan dari 11 negara yang mengikuti SEA Games Kamboja 2023. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik Purposive Sampling dengan kriteria yaitu atlet pencak silat berjenis kelamin laki-laki, dan kelas yang digunakan dalam penelitian adalah kelas yang memiliki jumlah atlet terbanyak.

Sampel dari penelitian ini adalah kelas B putra sebanyak 8 atlet dari perwakilan 11 negara terdiri dari Brunei Darussalam, Vietnam, Laos, Myanmar, Kamboja, Indonesia, Kamboja, Laos, Thailand, Timor Leste, Malaysia, yang mengikuti SEA Games Kamboja 2023.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah video visual yang telah di download pada you tube (<https://www.youtube.com/live/jleqoJXEQjg?si=YNQYJT3j2laSOVPA>) serta blanko/form untuk mempermudah peneliti dalam pengambilan data. Untuk mendapatkan data dalam penelitian, maka peneliti melihat pertandingan melalui video visual, rekaman video visual pertandingan yang dilihat dari you tube.

Setelah menganalisis video pertandingan, peneliti mendapat hasil mengenai jenis-jenis jatuhan yang digunakan dalam pertandingan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik deskriptif kuantitatif dengan persentase.

HASIL

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui jenis teknik jatuhan (sapuan, tangkapan, guntingan) apa saja yang sering digunakan oleh atlet kategori tanding kelas B putra pada ajang Sea Games di kamboja tahun 2023 Cabang Olahraga Pencak Silat.

Untuk mengetahui teknik jatuhan tersebut peneliti melakukan observasi pada pertandingan perempat final, semifinal dan final pada ajang Sea Games kamboja tahun 2023 cabang olahraga pencak silat.

Hasil jenis-jenis teknik jatuhan yang sering digunakan oleh atlet kategori tanding kelas B putra pada ajang Sea Games kamboja tahun 2023 cabang olahraga pencak silat dapat di uraikan sebagai berikut.

Pada penelitian ini mengamati sebanyak 7 partai pertandingan, yang terdiri dari babak seperempat final, semi final dan babak final. Dalam kategori tersebut diamati 8 atlet tanding putra perwakilan masing-masing negara pada Sea Games Kamboja tahun 2023 cabang Olahraga Pencak.

Teknik jatuhan yang efektif adalah teknik

guntingan yang dapat menghasilkan nilai dengan ditandai oleh jatuhnya lawan serta disahkan oleh wasit. Pada pertandingan Sea Games kamboja tahun 2023, teknik jatuhan yang dapat diamati yakni ada 3 (tiga) jenis.

Pertama, teknik sapuan pada teknik ini terdiri dari 2 (dua) teknik sapuan yang di amati yaitu sapuan tegak, dan sapuan rebah. Kedua, teknik tangkapan pada teknik ini terdiri dari 5 teknik tangkapan yang di amati yaitu tangkapan dalam, tangkapan luar, tangkapan L, tangkapan tarikan, tangkapan guntingan.

Ketiga, teknik guntingan pada teknik ini terdiri dari 2 (dua) teknik guntingan yang di amati yaitu guntingan bawah, dan guntingan tegak. Deskripsi jumlah teknik jatuhan yang terjadi pada pertandingan Sea Games kamboja tahun 2023 adalah sebagai berikut:

Berdasarkan hasil observasi penelitian pada pertandingan seperempat final, semi final dan final pada Sea Games di kamboja cabang olahraga pencak silat Tahun 2023 atlet putra kelas B diperoleh data jenis-jenis teknik jatuhan (tangkapan, sapuan, guntingan) yang digunakan secara keseluruhan. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. 1. Hasil teknik jatuhan yang digunakan pada seluruh pertandingan

| No | jenis jatuhan | | Jumlah | |
|----|---------------|--|--------|-----|
| | | | JS | JTS |
| 1 | Sapuan | Sapuan Tegak | 1 | 0 |
| 2 | | Sapuan Rebah | 0 | 0 |
| 3 | Tangkapan | Tangkapan Dalam | 10 | 4 |
| 4 | | Tangkapan Luar | 0 | 0 |
| 5 | | Tangkapan dilanjutkan dengan jatuhan L | 8 | 0 |
| 6 | | Tangkapan dilanjutkan | 30 | 29 |

| | | dengan Tarikan | | |
|--------|-----------|--|-----|-----|
| 7 | | Tangkapan dilanjutkan dengan Guntingan | 2 | 4 |
| 8 | Guntingan | Guntingan Bawah | 5 | 4 |
| 9 | | Guntingan Tegak | 2 | 4 |
| jumlah | | | 58 | 45 |
| % | | | 56% | 44% |

Keterangan :

JS : Jatuhan sah; JTS : Jatuhan tidak sah



Gambar 1. Melihat pertandingan melalui Sumber: Dokumentasi Penelitian



Gambar 2. Pengisian blangko jenis teknik jatuhan hasil pertandingan Sumber: Dokumentasi Penelitian

Hasil penelitian dari seluruh pertandingan kelas B putra pada Sea Games Kamboja Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2023 dapat diketahui jenis-jenis teknik jatuhan yang dilakukan.

Berdasarkan hasil teknik jatuhan keseluruhan pertandingan dari 103 tindakan teknik jatuhan yang dilakukan, sebanyak 58 kali (56%) dinyatakan sah sedangkan sisanya 45 kali (44%) dinyatakan tidak sah.

Terdapat 1 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik sapuan tegak yang

dinyatakan sah dan tidak terdapat tindakan dinyatakan tidak sah, juga terdapat 10 tindakan jatuhan menggunakan teknik tangkapan yang dinyatakan sah dan 4 kali tindakan dinyatakan tidak sah.

Sebanyak 8 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik tangkapan L yang dinyatakan sah dan tidak terdapat tindakan dinyatakan tidak sah, juga sebanyak 30 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik tangkapan tarikan dan 29 kali tindakan dinyatakan tidak sah.

Terdapat 2 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik tangkapan guntingan yang dinyatakan sah dan 4 kali tindakan dinyatakan tidak sah, dan terdapat 5 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik guntingan bawah dan 4 kali tindakan dinyatakan tidak sah, serta terdapat 2 kali tindakan jatuhan menggunakan teknik guntingan tegak dan 4 kali tindakan dinyatakan tidak sah.

PEMBAHASAN

Jatuhan merupakan salah satu teknik serang dalam pencak silat. Erwin Setyo Kriswanto (2015: 104) mengatakan bahwa teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga saat serangan lawan, merubah arah serangan lawan, dan menghilangkan tumpuan badan lawan.

Menurut Agung Nugroho (2001: 107) teknik jatuhan dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu (1) teknik jatuhan dengan menggunakan kaki dan (2) teknik jatuhan melalui tangkapan, namun dalam penelitian hanya membahas tiga jenis teknik jatuhan yaitu teknik tangkapan, teknik sapuan, dan teknik guntingan (Perwitasari, 2018)

Jatuhan dengan teknik tangkapan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan, yang diawali dengan teknik tangkapan.

Tangkapan dibagi menjadi tangkapan dalam, tangkapan luar, tangkapan L, tangkapan tarikan, tangkapan guntingan.

Jatuhan dengan teknik sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah.

Jatuhan dengan teknik guntingan adalah serangan menjatuhkan lawan dengan cara menjepit kedua tungkai kaki dan sasaran pinggang atau tungkai lawan sehingga lawan kehilangan keseimbangan dan jatuh. Terdapat dua jenis guntingan berdasarkan sasarannya yaitu guntingan bawah dan guntingan tegak.

Berdasarkan hasil penelitian dari seluruh pertandingan seperempat final, semi final dan final pada Sea Games kamboja Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2023 diperoleh sebanyak 103 tindakan jatuhan.

Dalam penelitian ini peneliti menemukan jenis jatuhan yang muncul pada pertandingan yaitu sapuan tegak, tangkapan dalam, tangkapan L, tangkapan tarikan, tangkapan guntingan, guntingan bawah, dan guntingan tegak.

Hasil penelitian keseluruhan pada babak seperempat final, semi final, dan final terlihat tindakan jatuhan pada pertandingan yang paling dominan dilakukan dengan menggunakan teknik tangkapan tarikan dengan jumlah tindakan jatuhan sebanyak 30 kali dan jatuhan tidak sah sebanyak 29 kali.

Terdapat beberapa teknik yang cukup sering digunakan atlet saat bertanding yaitu menggunakan teknik tangkapan dalam dengan 10 kali tindakan jatuhan yang dinyatakan sah dan 4 dinyatakan tidak sah, serta teknik tangkapan L dengan 8 kali tindakan jatuhan yang dinyatakan sah dan tidak terdapat tindakan jatuhan yang

dinyatakan tidak sah.

Dari hasil penelitian juga terlihat bahwa tidak ada atlet yang menggunakan teknik sapuan rebah dan teknik tangkapan luar dengan hasil jatuhan yang dinyatakan sah dan tidak sah adalah nol.

Identifikasi hasil Sea Games kamboja cabang olahraga pencak silat kelas B putra terlihat 7 jenis teknik jatuhan yang digunakan selama pertandingan seperempat final, semi final, dan final yaitu sapuan tegak, tangkapan dalam, tangkapan L, tangkapan tarikan, tangkapan guntingan, guntingan bawah, guntingan tegak.

Teknik jatuhan yang paling dominan adalah jenis teknik tangkapan tarikan, sasaran pada teknik tangkapan tarikan ini bagian body protector lawan dengan menangkap salah satu kaki lawan kemudian baru tangan menarik body protector lawan.

Fungsi teknik tangkapan tarikan dalam pertandingan digunakan untuk bertahan, menyerang, dan save point (Ishak,2019; Ali (2023); Putra,Wardoyo, & Maslikah, 2024). Hal tersebut menunjukkan jika jenis teknik tangkapan tarikan pada Sea Games kamboja Cabang Olahraga Pencak Silat Tahun 2023 cukup efektif digunakan dalam sebuah pertandingan.

Menurut pelatih dan wasit juri yang mendampingi peneliti saat mengamati video mengatakan bahwa, jenis jatuhan yang saat ini lebih mudah mendapatkan poin yaitu jenis jatuhan tangkapan tarikan.

Setelah adanya peraturan terbaru tahun 2022 tersebut terdapat teknik tarikan yang memudahkan atlet atau pesilat untuk menjatuhkan lawannya saat di gelanggang. Apalagi jangkauan antar pesilat saat salah satunya melakukan tangkapan itu sangat dekat, sehingga memudahkan pesilat untuk menarik body protector dibandingkan jenis jatuhan sapuan dan guntingan.

Berdasarkan hasil penelitian jatuhan ini dan melihat dari hasil kemenangan yang telah dijelaskan pada hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa jatuhan tangkapan tarikan merupakan teknik yang efektif digunakan dalam pertandingan.

Dikarenakan setiap pertandingan per partainya atlet yang memiliki jumlah jatuhan tangkapan tarikan terbanyak maka itulah yang menjadi pemenang (Susiana & Wahyudi, 2023) pada partai tersebut, memang dikarenakan teknik jatuhan merupakan teknik yang memiliki poin atau nilai terbanyak yaitu 3, dengankan pukulan hanya 1, dan tendangan 2.

Akan tetapi memang teknik jatuhan belum di katakana 100% efektif untuk di gunakan setiap pertandingan pertandingan di karenakan masih ada teknik lainya untuk mendapatkan poin yaitu pukulan dan tendangan walaupun nilainya di bawah teknik jatuhan.

Tidak hanya terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidak efektifan teknik dalam permainan atlet, pertama yaitu mental sebab mental dapat berpengaruh dalam permainan atlet, sehingga atlet saat bermain ikut dengan pola permainan lawan jika sudah terkena mentalnya dan akan meluapkan emosionalnya yang sulit di control yang akan merusak permainan atlet pada saat di gelanggang.

Kedua yaitu terdapat faktor ketepatan waktu pelaksanaan dalam melakukan teknik jatuhan terutama teknik jatuhan tangkapan tarikan. Apalagi dengan adanya peraturan terbaru pada kejuaraan pertama yang melakukan peraturan tersebut di tingkat Asia Tenggara, dan atlet yang mengikuti kejuaraan ini adalah atlet yang baru pertama kali menerapkan peraturan terbaru tersebut.

Sehingga atlet lebih berhati-hati untuk mengatur pola permainan atau mengatur

taktik permainan agar mendapatkan tangkapan yang lebih efektif, Selain itu juga atlet membutuhkan fisik yang bagus (Arnando et all, 2022; Zulfaini et all, 2023).

Pada pertandingan dengan peraturan terbaru ini banyak menghapus trik atlit yang biasanya suka mengulur waktu permainan atau mencuri waktu agar bisa dihentikan oleh wasit atau di sudut netralkan. Selain membutuhkan mental, taktik, dan fisik yang bagus atit juga harus didasari dengan teknik dasar yang kuat (Asnaldi & Syampurma, 2020; Asnaldi, Zulman & Madri, 2018; Rozi, Suwirman & Aril, 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa berdasarkan hasil penelitian dari seluruh pertandingan seperempat final, semi final dan final

diperoleh teknik jatuhan atlet kelas B putra kategori tanding pada Sea Games Kamboja Cabang Olahraga pencak silat Tahun 2023, maka teknik tangkapan tarikan merupakan jenis jatuhan yang efektif digunakan di dibandingkan dengan jenis teknik jatuhan lainnya pada Sea Games Kamboja cabang olahraga pencak silat tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

Aisah, R. P. (2018). The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport. *International Journal Of Sports Sciences & Fitness*, 8(2).

Ali, M. (2023). *Pengembangan Model Jatuhan Dengan Tarikan Pada Olahraga Beladiri Pencak Silat* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Apriani, A. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Strategi Bagian Per Bagian Pada Siswi Kelas Vii Di Smp Insan Kamil Bogor* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta).

Arnando, M. M., Syafruddin, S., Ihsan, N., & Sari, D. N. (2022). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Dan Madu Terhadap Kemampuan Vo2 Max Atlet Bulutangkis Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 7(1), 99-107.

Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Sport Science: Jurnal Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 20(2), 97-106.

Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.

Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).

Ishak, N. S. (2019). *Sejarah Samsu Di Selangor, 1900-1941* (Doctoral dissertation, University of Malaya (Malaysia)).

Iswana, B. (2019, February). Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat Dalam Era 4.0. In *Seminar Nasional Olahraga*

- (Vol. 1, No. 1). Los, U. M. D. E. C. D. E. (N.D.-B).
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustakabaru pres. Lubis, Johansyah. (2004). Pencak Silat : Panduan Praktis. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lucius, R. L. (2023). *Pengembangan Multimedia Pembelajaran Interaktif Pencak Silat Berbasis Google Sites (Doctoral dissertation, IKIP PGRI Pontianak)*.
- MUNAS IPSI XIII. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI. Jakarta: PB IPSI.
- Nugroho, Agung. (2001). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta : FIK Yogyakarta.
- Perwitasari, B. (2018). *Pengembangan Media Video Teknik Dasar Jatuhan pada Perguruan Rajawali Putih di SMP N 167 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta)*.
- Putra, Y. R., Wardoyo, H., & Maslikah, U. (2024). Pengembangan Alat Bantu Latihan Teknik Jatuhan Dengan Tarikan Pencak Silat Kategori Tanding. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 2(11), 564-575.
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143-153.
- Septiadi, A., Hernawan, H., & Widiastuti, W. (2019). Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja. *Journal Sport Area*, 4(2), 285-293.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. Yogyakarta: Pustaka Baru Perss.
- Susiana, F. F., & Wahyudi, A. R. (2023). Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 31-36.
- Suwirman, S., Yaslindo, Y., Edwarsyah, E., & Sasmita, W. (2020). Bimbingan Teknis Pada Guru PJOK Dalam Peningkatan Kompetensi Guru Melalui Pencak Silat Di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 56-67.
- Zulfaini, I., Damrah, D., Rosmawati, R., & Sari, D. N. (2023). Tinjauan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Swasta Islam Terpadu Kautsar Duri Mandau Kabupaten Bengkalis. *Jurnal JPDO*, 6(3), 89-95.