

Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022

Septia Zahrani¹, Suwirman², Aldo Naza Putra³, Weni Sasmitha⁴

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

Septiazahrani22@gmail.com, suwirman@fik.unp.ac.id, aldoaquino87@fik.unp.ac.id,

wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/IPDO.8.10.2025.16>

Kata Kunci : Pencak silat, Teknik Guntingan, Peraturan Pertandingan

Abstrak : Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pemahaman atlet tentang peraturan pertandingan 2022 dalam menguasai model latihan fisik yang dapat menyebabkan atlet tersebut kewalahan dalam pertandingan. Tujuan penelitian ini untuk mengembangkan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah R&D. Prosedur penelitian adalah pengembangan model ADDIE. Populasi dalam penelitian ini semua peserta/ pihak yang terlibat dalam program atau kegiatan yang dikelola oleh UPTD KBOR Dispora Sumbar. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 6 orang ahli materi untuk validasi dan 14 responden untuk uji coba produk pada pesilat dari UPTD KBOR Dispora Sumbar. Instrumen yang penelitian yang digunakan adalah lembar validasi dan lembar responden uji coba produk. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian ini adalah produk ini berdasarkan hasil validasi ahli materi dan ahli praktis berhasil mencapai persentase 95,8% berarti model " Sangat Layak " untuk dikembangkan. Respon Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022 oleh pesilat di dapatkan hasil perolehan persentase rata-rata 98,8% produk ini dinilai sangat layak oleh pesilat. Hasil penilaian media secara keseluruhan dapat disimpulkan dilihat dari para validator ahli dan respon pesilat maka media "Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022" dapat digunakan sebagai media pembelajaran.

Keyowrds : *Pencak silat, Scissor Technique, Match Rules*

Abstract : The purpose of this study is to develop a pencak silat cutting technique model based on the 2022 match regulations. This type of R&D. The procedure in the study is the development of the ADDIE. The population in this study were all participants/parties in programs or activities managed by the KBOR Dispora West Sumatra. the sample in this study were 6 material experts for validation and 14 respondents for product trials on martial artists from the KBOR Dispora West Sumatra. The research instruments used were validation sheets and product trial respondent sheets. The results of this study are that this product based on the validation results of material experts and practical experts managed to reach a percentage of 95.8% which means the model is "Very Feasible" to be developed. The response of the Pencak Silat Cutting Technique Model Based on the 2022 Competition Regulations by martial artists obtained an average percentage of 98.8%, this product was very feasible by martial artists. results of the overall media assessment, it can be that when viewed from the expert validators and the responses of martial artists, the media "Pencak Silat Cutting Technique Model Based on the 2022 Competition Regulations" can a learning medium.

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi sebagai dasar dari aspek pembinaan olahraga merupakan bagian integral dari proses pembinaan olahraga. Membentuk atlet yang handal tidak lagi mampu dilakukan dengan cara-cara tradisional, dimanfaatkan untuk mengubah pola pembinaan olahraga yang modernasi.

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi di pandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat (Asnaldi, 2019).

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Asnaldi, 2016). Pentingnya pendidikan olahraga memanfaatkan aktivitas jasmani dalam kesehatan dapat menghasilkan perubahan kualitas secara holistic dalam individu, baik itu secara fisik.

Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang menjadi perhatian banyak pihak adalah pencak silat. Di tandai peran aktif cabang olahraga pencak silat mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat nasional seperti (SEA GAMES), Peserta Olahraga Asia (ASIAN GAMES) dan Kejuaran Dunia (WORLD CHAMPION).

Berdasarkan Anggaran dasar/Anggaran rumah tangga Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) hasil musyawarah nasional XIV tahun 2016, terdapat 16 perguruan pencak silat

yang terdaftar sebagai IPSI pusat, yang terdiri dari 10 perguruan historis dan 6 perguruan besar yang terdaftar dan aktif di Indonesia.

Dalam UU RI No/11 Tahun 2022 pasal 1 ayat 12 "Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan"

Pencak silat secara umum adalah metode bela diri yang awalnya diciptakan untuk mempertahankan diri dari bahaya yang dapat mengancam keselamatan dan pencak silat sebagai keterampilan pertahanan diri, menangkis serangan dan menyerang musuh, baik menggunakan senjata atau tanpa senjata (Halbatullah, Astra & Suwiwa, 2019).

Pencak silat bisa menjadi tempat untuk mengembangkan bakat bagi anak yang ingin berprestasi dalam tingkatan nasional maupun Internasional. Induk organisasi pencak silat Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). IPSI berdiri sejak 18 Mei 1948 namun baru diakui oleh pemerintah Republik Indonesia pada tahun 1950.

Pencak silat adalah seni bela diri bangsa Indonesia yang telah membudaya secara turun temurun dari nenek moyang sampai sekarang dan selalu berkembang baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Saputra, R., Berlian, E., Ihsan, N., Rasyid, W., & Mardepi, M. 2023).

Pencak adalah gerakan langkah keindahan dengan menghindar, sedangkan silat adalah unsur teknik bela diri menangkis, menyerang, dan mengunci. Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. dalam (Ramdani et al., 2020).

Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat merupakan

kesatuan dari empat aspek yaitu sebagai aspek spiritual, seni budaya, bela diri dan olahraga (Marlianto et al.,2018).

Di Indonesia, Ikatan Pencak Silat Indonesia terus berusaha meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik ditingkat daerah maupun tingkat nasional (Anita, R., Ali, M., & Mardian, R. (2020).

Adapun kategori yang di pertandingan dalam pencak silat menurut Johansyah Lubis (2016:7) adalah kategori tanding, tunggal, ganda, regu. Oleh karena itu pesilat yang akan bertanding pada kategori tanding di tentukan oleh pembagian berat badan dan sesuai kelas yang sudah di tetapkan dalam peraturan.

Komponen fisik, teknik, taktik dan mental adalah aspek yang perlu dilatih kepada atlet silat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Dewi A. K, 2014).

Teknik dasar dalam pencak silat adalah belaian (tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan), serangan (pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian) dan teknik bawah (sapuan bawah, sirkel bawah,dan guntingan) Nugroho dalam (Siswantoyo & Graha, 2016).

Gerakan serang bela rangkaian seri teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan. Dimulai dari tangan kosong dan dilanjutkan dengan senjata, dengan waktu penampilan 3 menit (Johansyah Lubis 2016:103)

Media video merupakan gabungan antara media dengar (audio) dan media gambar (visual)" dikemukakan oleh Warsita (dalam Arnold, 2018:146) selain itu menurut Nurhayati (2018:71) menjelaskan bahwa media video merupakan media yang efektif yang memiliki daya tari dalam menyampaikan suatu pesan.

Teori penggunaan media dalam proses belajar dikemukakan oleh Dale`s cone of

experience (Kerucut Pengalama Dale) bahwa pengaruh media dalam pembelajaran dalam dilihat dari jenjang pengalaman belajar yang akan diterima oleh siswa. (Ashar Arsyad, 2010 : 10).

Guntingan merupakan teknik dasar pencak silat yang digunakan untuk menyerang dan menjatuhkan lawan. Untuk menguasai teknik guntingan sesuai dengan namanya, teknik ini dilakukan dengan menjepit pinggang, atau tungkai lawan dengan kedua kaki.

Dari 8 jenis teknik dasar pencak silat tersebut teknik guntingan mengalami perubahan peraturan dari yang awalnya teknik guntingan melalui jatuhan tidak dibolehkan melakukan tarik menarik pada body protector lawan.

Teknik jatuhan yang dinilai di peraturan tahun 2012 adalah berhasilnya pesilat menjatuhkan lawan sehingga bagian tubuh (dari lutut keatas) menyentuh matras dengan pedoman: teknik menjatuhkan dapat dilakukan dengan serangan langsung, sapuan, ungkitan, guntingan, teknik menjatuhkan yang didahului oleh tangkapan.

Proses guntingan menjadi jatuhan diberikan waktu selama 5 (lima) detik. Jika selama itu tidak terjadi jatuhan, maka dihentikan oleh Wasit dan dinyatakan jatuhan.

Sedangkan perubahan teknik jatuhan yang dinilai di peraturan baru tahun 2022 adalah : Melakukan teknik guntingan langsung ke- lawan dengan jatuhnya atau bersentuhnya lutut ataupun tangan ke matras.

Teknik ungkitan dengan tangan dibody lawan dan didorong dengan sapuan kaki. Banyaknya perubahan peraturan pertandingan 2012 dengan peraturan tanding tahun 2022 sangat berbanding lurus antara keuntungan nilai dan juga kerugian pesilat

kepada lawan.

Perubahan peraturan pertandingan tahun 2012 menuju tahun 2022 memiliki dampak yang signifikan dan juga menjadi polemik dikalangan pelatih dan atlet Pencak Silat se-Indonesia.

Namun sangat disayangkan, diIndonesia terkhusus untuk wilayah Sumatera Barat baru di sosialisasikan pada akhir tahun 2022, sehingga tidak bisa mengaplikasikan peraturan tersebut pada event POMNAS 2022 di Sumatera Barat.

Perubahan peraturan dapat mempengaruhi teknik dan strategi yang digunakan oleh para atlet serta dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Pada peraturan terbaru perubahan yang paling terlihat adalah teknik jatuhan melalui guntingan dan bantingan.

Pada peraturan 2012 tarikan saat guntingan merupakan pelanggaran, sedangkan diperaturan 2022 diperbolehkan. Jika teknik tarikan tidak tepat maka berdampak pada keselamatan atlet, banyaknya terjadi kecelakaan pertandingan ataupun cedera baik ringan sampai yang berakibat fatal seperti patah tulang.

Dalam beberapa kasus dapat dilihat dari pertandingan yang sudah menggunakan peraturan tahun 2022. Situasi ini dikarena kurangnya pemahaman dan sulitnya dalam beradaptasi dengan peraturan terbaru.

Sehingga terjadi revisi teknik guntingan yang perlu dikaji ulang, agar teknik yang di kembangkan pada peraturan baru dapat optimal dalam mencapai poin pada pertandingan.

Disisi lain kesiapan otot tubuh dan juga kondisi fisik yang baik merupakan komponen terpenting disamping teknik dan strategi dalam peraturan tahun 2022. Hal ini butuh penyesuaian dan persiapan dari segi pelatihan yang baik untuk menghadapi

perubahan tersebut agar dapat memaksimalkan kinerja atlet di lapangan.

Karena teknik tarikan salah satu menjadi point utama bagi atlet dalam mendapatkan nilai jatuhan, untuk itu butuhnya otot lengan, perut, dan tungkai yang baik serta kondisi fisik yang optimal agar dapat mengurangi resiko cedera dalam arena pertandingan.

Untuk itu maka diperlukan penelitian lebih lanjut dalam menganalisis terkait pengembangan jenis latihan teknik jatuhan melalui guntingan. Sehingga perubahan peraturan dapat mempengaruhi cara atlet berlatih dan bersaing dalam olahraga pencak silat.

Di samping itu memungkinkan atlet untuk perlu mempelajari teknik baru ataupun memperbaharui strategi mereka dalam beradaptasi dengan perubahan tersebut.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Model Teknik Guntingan PencakSilat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022".

METODE

Menurut Sugiyono (2018) Penelitian ini digunakan untuk menghasilkan sebuah produk, yang kemudian akan dilakukan pengujian terhadap produk tersebut untuk mengetahui keefektifan produk yang di buat agar dapat bermanfaat secara luas.

Model Pengembangan

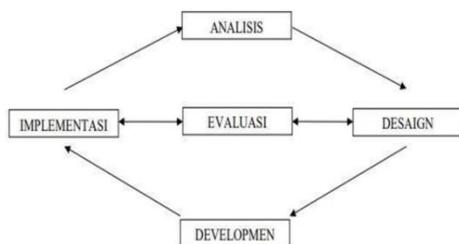
Penelitian ini merupakan penelitian Research and Development (R&D). Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah model ADDIE (Analysis, Design, Development,

Implementation, and Evaluation).”

Menurut Angko dan Mustaji (2013:4) menyatakan bahwa: Terdapat beberapa alasan mengapa ADDIE masih sangat relevan untuk digunakan. Alasan pertama adalah model ADDIE adalah model yang dapat beradaptasi dengan sangat baik dalam berbagai kondisi, yang memungkinkan model tersebut dapat digunakan saat ini.

Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sasaran untuk menghasilkan produk yaitu berupa video dan buku produk ini divalidasi oleh (1) wasit juri Internasional ataupun wasit Nasional (2) pelatih Nasional KBOR Sumatera Barat.

Prosedur pengembangan ADDIE meliputi 5 tahapan yaitu: Analyze (Analisis), Design (Pengembangan), Development (Pengembangan), Implementation (Implementasi), Evaluate (Evaluasi).



Gambar 1. Karangka Model Perkembangan ADDIE

Sumber : Robert Maribe Branch (2009)

Prosedur Pengembangan

Prosedur pengembangan ADDIE meliputi 5 tahapan yaitu: Analyze (Analisis), Design (Pengembangan), Development (Pengembangan), Implementation (Implementasi), Evaluate (Evaluasi).

Model ADDIE biasa digunakan dalam penelitian pengembangan karena memiliki tahapan- tahapan yang sistematis. Tahapan model ADDIE hanya sampai pada tahap evaluasi tanpa ada tahap penyebaran, sehingga dalam penelitian ini sesuai dengan tahapan yang telah ditetapkan.

1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Tahap pertama dalam model pengembangan ADDIE yaitu analisis atau analisis. Analisis yang dilakukan yaitu analisis kinerja pengembangan yang digunakan untuk mengetahui perkembangan tangkapan pada pesilat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat.

Selanjutnya dilakukan analisis kebutuhan guna menentukan materi yang akan dimasukkan kedalam media pengembangan produk melalui video.

2. Desain (*Design*)

Tahap kedua dalam model ADDIE yaitu design atau perancangan. Perancangan yang dilakukan dalam penyusunan sesuai, dengan jabaran pada hasil analisis kebutuhan. Pada tahap ini peneliti merancang dan menentukan jenis jatuhnya guntingan sesuai dengan peraturan pertandingan 2022.

3. Pengembangan (*Development*)

Kegiatan ini melibatkan dua ahli dengan rincian : 1. ahli materi yang terdiri atas 1). wasit juri berlisensi internasional yang sudah mengikuti sosialisasi peraturan dari PB IPSI tahun 2023. 2).

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Sumber: Arikunto dalam Ade (2018:32)

Keterangan :

P = Persentase skor

F = Jumlah skor yang diperoleh

N = Jumlah skor maksimum

Rentang Persentase (%)	Kriteria Kualitatif
81-100 %	Sangat layak
61-80 %	Layak
41-60 %	Cukup
21-40 %	Kurang
<21 %	Gagal

Sumber: Arikunto dalam Ade (2018:32)

HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan produk berupa buku "Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022" guntingan yang di dalamnya termuat upaya untuk menggali lebih.

Dalam dan memahami perubahan dan inovasi dalam dunia pencak silat, khususnya dalam hal teknik guntingan, seiring dengan diperkenalkannya peraturan baru pada tahun 2022.



Gambar 3. Dokumentasi Penelitian
Sumber : Dokumentasi Penelitian

1. Tahap Analisis (*Analyze*)

Berdasarkan dari hasil yang peneliti lakukan pada saat proses pengembangan model teknik guntingan pencak silat berbasis peraturan pertandingan pencak silat 2022 di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat.

Analisis yang dilakukan meliputi analisis kinerja dan analisis kebutuhan. Analisis kinerja digunakan untuk mengetahui perkembangan guntingan pada pesilat UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat.

2. Desain (*Design*)

Pendesainan pengembangan media Model Teknik Guntingan Pencak Silat Pembuatan media model teknik guntingan pencak silat melibatkan aplikasi Canva, media ini dibuat dalam bentuk non cetak yang disimpan dalam file PDF.

3. Pengembangan (*Development*)

Pada tahap pengembangan ini membahas mengenai pengembangan produk "Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022". Setelah produk yang dirancang pada tahap desain matang maka akan dikembangkan dalam tahap ini menghasilkan produk akhir berdasarkan masukan para ahli.

Hasil Validasi yang dilakukan oleh ahli materi dan ahli praktisi diketahui bahwa Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan 2022 yang dapat nilai rata-rata kelayakan sebesar 95,8%. Oleh karena itu media Model yang di buat dikategorikan Sangat Layak.

4. Implementasi (*Implementation*)

Langkah ini yaitu melakukan implementasi atau pengujian produk media Model Teknik Guntingan Pencak Silat berbasis Peraturan 2022 pada pesilat di UPTD KBOR Dispora Sumatera Barat. Produk yang telah dilakukan pengembangan dan validasi melakukan uji coba yang melibatkan 14 Pesilat.

Berdasarkan hasil tanggapan pesilat pada uji coba model yang melibatkan 14 responden, diperoleh bahwa produk Model Teknik Guntingan Pencak Silat Berbasis Peraturan 2022 sangat layak dengan persentase sebesar 98,8 %.

Tanggapan pesilat dari angket menyatakan bahwa media tersebut sangat layak. Namun juga didapatkan tanggapan lain dari kolom komentar dimana ada beberapa teknik guntingan silat yang jarang mereka gunakan.

No	Nama Pesilat	Skor	skor ideal	%	Rata-Rata
1	M Mirza Ramadhan	64	64	100	98,8
2	Fathir Lehira Sandova	62	64	96,9	
3	Nie Raya Kodratina	64	64	100	
4	Kessyfa Adya Putri	64	64	100	
5	Febrina	64	64	100	
6	Fauzia Andini	62	64	96,9	
7	Alfin Pusaka	64	64	100	
8	Wajhil Karim Anaka	63	64	98,4	
9	Utha Khairan	64	64	100	
10	Husnul Khuluqi	61	64	95,3	
11	Muhammad Rafki Alfino	62	64	96,9	
12	M Rayhan Fauza	64	64	100	
13	Mutiara Qurata	64	64	100	
14	Egga Razak	63	64	98,4	

Sumber : Data Penelitian

5. Evaluasi

Pada Penelitian ini hanya menggunakan evaluasi formatif saja, disesuaikan dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui kelayakan pada Model Teknik Guntingan PencakSilat Berbasis Peraturan Tahun 2022 sehingga bukan untuk mengetahui efektifitas media.

Hasil evaluasi formatif pada uji validasi dilakukan oleh ahli materi dan ahli praktis. Berdasarkan tabel 3, hasil penilaian model teknik guntingan memenuhi penilaian dengan persentase 95,8 % dengan kategori sangat layak.

PEMBAHASAN

Untuk mengembangkan pencak silat sebagai olahraga hal yang sangat perlu diperhatikan adalah keterampilan dalam gerak, efektif menjamin kesehatan jasmani dan rohani

Penelitian lain juga dilakukan Matsun, Ramadhani, & Lestari (2018) pada pengembangan bahan ajar berbasis aplikasi android bahasa serta tampilan dalam materi sudah sesuai sehingga pada aspek materi memperoleh rata-rata 81% dengan interpretasi sangat layak.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Jazuli, Azizah, & Meita (2017) pada pengembangan bahan ajarnya, kualitas isi pada aspek materi memperoleh rata-rata 92,4% dengan interpretasi sangat layak.

Dalam teori Riduwan (2016) menyatakan peserta didik dikatakan sangat layak apabila skor respon peserta didik memperoleh $\geq 81\%$. Penelitian selaras lain oleh Tania & Susilowibowo (2016) hasil penelitian membuktikan peserta didik terhadap pengembangan bahan ajar elektronik sebesar 93% dengan kriteria

interpretasi sangat baik.

Hasil ini juga sejalan pada penelitian pengembangan yang dilakukan Muharni, Roza, & Maimunah (2021) bahwa bahan ajar yang dikembangkan memperoleh skor rerata sebesar 83,21% dengan kriteria interpretasi sangat praktis.

Penelitian yang dilakukan Ninawati, Burhendi, & Wulandari (2021) respon peserta didik pada pengembangan yang dilakukan memperoleh rerata 88% dengan interpretasi sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa Lanud Padang, *Jurnal Menssana*, 4(1), 17-29
- Asnaldi, A. (2016). Hubungan Pendekatan Latihan Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Ketepatan Pukulan Lob Pemain Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 1(2), 20. <https://doi.org/10.24036/jm.v1i2.51>
- Angko, Nancy dan Mustaji. (2013). Pengembangan Bahan Ajar dengan Model ADDIE untuk Mata Pelajaran Matematika Kelas 5 SDS Mawar Sharon Surabaya. *Jurnal KWANGSAN*. 1 (1):1-15.
- Arianto, Sumarsimi. (2018). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakte. Jakarta Rineka Cipta.
- Arnold, Rafaello Brayn. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Video Animasi Powtoon*. *Jurnal Pendidikan Tata Niaga*. Vol 6, No 4.
- Arsyad, A. (2010). *Media pembelajaran*. Jakarta; PT Raja Grafindo Perseda.
- Branch, Robert Maribe. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer Science & Business Media, LLC. 2009.
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 2 (2), 158–163.
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., dan Suwiwa, I. G. (2019). "Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat." *Jurnal Ika*, 17(2). Tersedia Pada : <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/19847>
- Lubis Johansyah. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis (Eds 3)*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- 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.
- Nurhayati Ifa, Arditya, dkk. (2018). The effectiveness Of The Use Of Video On Learning On The Competence Of Scalp And Hair Care Of Vocational High School Students Of Beauty Departemen. *Journal of Vocational Carrer Education*. Vol 3, No 1.
- Nurhidayah, D., & Graha, A.S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). KONDISI FISIK Mahasiswa. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1), 1–16.
- Saputra, R., Berlian, E., Ihsan, N., Rasyid, W., & Mardepi, M. (2023). Silat Tradisional

Sanggar Palito Nyalo. *Jurnal Patriot*,
5(1), 65-74.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Tania, L., & Susilowibowo, J. (2016). Pengembangan Bahan Ajar E-Modul Sebagai Pendukung Pembelajaran Kurikulum 2013 Pada Materi Ayat Jurnal Penyesuaian Perusahaan Jasa Siswa Kelas X Akuntansi Smk Negeri 1 Surabaya, 1–9.
- Undang - Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2022 Nomor 71, Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 6782).