

PENGARUH LATIHAN KONSENTRASI DAN *IMAGERY TRAINING* TERHADAP KETEPATAN TENDANGAN A T C PADA SISWA PENCAK SILAT PSHT RANTING DESA MEKARSARI KABUPATEN MUSI RAWAS

Wayan Sadiko¹, Yeni Asmara², Wawan Syafutra³

^{1,2,3}Universitas PGRI Silampari Jl. Mayor Toha, Air Kuti, Kec. Lubuk Linggau Tim. I, Kota Lubuklinggau, Sumatera Selatan 31625

Email : wayanllg11@gmail.com¹, wawansyafutra.unpari@gmail.com²

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidak pengaruh latihan konsentrasi dan *imagery training* terhadap ketepatan tendangan A.T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas. Metode penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik prngambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas yang berjumlah 16 siswa. Subjek dibagi menjadi dua kelompok menggunakan *true experimental* desain, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Teknik analisis data menggunakan Uji-t melalui uji persyaratan uji normalitas dan uji homogonitas. Hasil penelitian rata-rata pada kelompok eksperimen 65,88 dan rata-rata pada kelompok kontrol sebesar 60,13, sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen lebih besar 5,75 atau meningkat 0,58%. Dibandingkan dengan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil yang diperoleh ($p < 0,05$ maka H_0 ditolak, dan H_a diterima atau H_a diterima jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ dan nilai signifikansi yang diperoleh ($p > 0,05$ maka H_a ditolak dan H_0 diterima atau H_0 diterima bila $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS.Pair 1 nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai T_{hitung} (8,775) > T_{tabel} (1,894) sedangkan Pair 2 nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai T_{hitung} (12,979) > T_{tabel} (1,894). Dari hasil diatas menunjukkan bahwa H_a : diterima dan H_0 : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis.

Kata kunci : *Imagery Training*, Konsentrasi, Ketepatan Tendangan A,T,C

PENDAHULUAN

Saat ini olahraga mendapatkan perhatian yang cukup besar baik untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani maupun untuk mencapai prestasi, dalam dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu diantara banyak cabang olahraga yang populer di kalangan masyarakat. Hal ini terbukti bahwa cabang beladiri pencak silat

adalah warisan nenek moyang bangsa Indonesia dan banyak di minati di sekolah-sekolah, perkotaan dan di kampung-kampung.

Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya. Pencak silat juga merupakan satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan

prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, percaya diri dan takwanya kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Menurut Gristyutawati, Purwono., dkk (dalam Anas & Adi, 2018:92) Menyatakan bahwa Pencak silat adalah peragaan teknik dan gerakan dasar yang dilakukan secara menyeluruh dan tegas untuk menjaga, memelihara, dan meningkatkan kebugaran jasmani. Gerakan pencak silat mengandung unsur seni dan spiritualitas, sehingga rangkaian gerakan ini harus disertai dengan emosi. Rasa percaya diri, kesadaran lingkungan, kesatria dan kedisiplinan dapat ditingkatkan dengan belajar pencak silat. Dari pendapat ahli dapat di simpulkan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandirian), dan integritasnya (menunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pembinaan olahraga prestasi yang aktif di Musi Rawas salah satunya yaitu pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT). Dimana kegiatan latihan pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT) ini di lakukan 2 kali dalam seminggu yakni Rabu Dan Sabtu yang di ikuti oleh 16 siswa. Dari kegiatan latihan pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) siswa dilatih agar dapat menguasai tendangan dasar yang baik dan diajarkan tendangan yang benar. Dalam kegiatan ini siswa di latih oleh pelatih yang khusus di bidang pencak silat.

Teknik tendangan perlu dilatih dengan benar karena saat melakukan tendangan diperlukan *feeling* yang baik untuk menempatkan tendangan pada sasaran. Serangan kaki juga harus dilakukan dengan kecepatan tinggi, mengingat sasaran atau lawan tidak hanya diam ditempat melainkan lawan selalu berusaha menghindari tendangan, oleh karena itu reflek atau otomatis sangat diperlukan ketika melancarkan tendangan. Beberapa teknik yang harus dikuasai dalam pencak silat yaitu sikap berpasangan, gaya berjalan, serangan (pukulan dan tendangan), pertahanan (menghindar, menghindar, menangkis), menjatuhkan dan mengunci (Lubis (Dalam Anas & Adi 2018;93). Dalam permainan, teknik yang sering digunakan adalah teknik ofensif dan teknik bertahan. Ada dua jenis serangan, tendangan dan pukulan.

Di antara kedua jenis serangan ini, petarung lebih sering menggunakan tendangan dalam pertarungan. Karena tendangan yang baik dan benar akan menghasilkan banyak poin bagi petarung. Tendangan yang sering digunakan dalam permainan pencak silat, seperti tendangan depan (tendangan A), tendangan samping (tendangan T) dan tendangan sabit (tendangan C). Tendangan depan (*Tick A*) adalah tendangan menggunakan jari kaki dengan lintasan lurus ke depan dengan posisi tubuh menghadap ke depan dan membidik ulu hati atau punggung (Rahayuni, (dalam Anas & Adi, 2018;93). Sedangkan tendangan samping (*T kick*) adalah serangan yang menggunakan sisi samping kaki dengan lintasan ke arah samping dada, perut

dan punggung sasaran (Lubis & Wardoyo, (dalam Anas & Adi, 2018:93). Tendangan sabit (tendangan C) adalah tendangan yang lintasannya dimulai dari samping membentuk setengah lingkaran menyerupai sabit. Dampak dari tendangan sabit adalah pada bagian belakang kaki (Kriswanto, (dalam Anas & Adi, 2018:93).Jika serangan mengenai target/lawan, dengan teknik menyerang yang tepat, dan dengan kekuatan ledakan, tanpa mengikuti atau menangkap, dan tanpa menghindari atau memblokir, tendangan ini akan dinilai dalam permainan untuk menghalangi serangan, pijakan kaki yang baik, balistik dan peregangan pada jarak yang benar.

Salah satu kemampuan dasar yang perlu dimiliki seorang siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah ketepatan tendangan A, T, C. Ketika di hadapkan dalam sebuah latihan atau pertandingan siswa akan menjumpai berbagai macam lawan yang memiliki tendangan yang akurat. Maka dari itu penting bagi seorang siswa untuk menguasai tendangan diantaranya tendangan A, T, dan C. Tendangan A, T dan C sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan sebuah pertandingan dalam kejuaran, karena tendangan ini bisanya dilakukan dalam posisi menyerang atau bertahan. Pada dasarnya tendangan ini dominan menggunakan *feeling* ketika kita akan menendang sasaran dan bagaimana kita mengontrol ketepatan dan kecepatan ayunan sehingga bisa masuk tepat ke arah sasaran.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di lapangan, melalui

wawancara dengan pelatih PSHT bapak Hendarto pada tanggal 27 maret 2022 mengungkapkan bahwa siswa cenderung diarahkan untuk diperbanyak latihan teknik-teknik dasar dalam olahraga pencak silat salah satunya adalah tendangan namun untuk tendangan A,T,C belum diberikan perhatian khusus untuk teknik tendangan A,T,C ini. Banyak terdapat siswa yang sudah menguasai teknik dasar pencak silat terutama tendangan kita mengetahui bahwa tendangan dalam olahraga pencak silat tidak akan tepat sasaran jika siswa tidak berkonsentrasi dalam melakukan Tendangan A,T,C. Peneliti menemukan beberapa masalah di antaranya masih banyak siswa yang pada saat melakukan tendangan tidak tepat sasaran sehingga sering kali tidak tepat hal ini menyebabkan hasil dari tendangan A,T,C ini tidak maksimal. Diketahui bahwa masih rendahnya kemampuan konsentrasi dan *Imagery training* siswa serta hasil ketepatan tendangan A, T,dan C belum optimal karena pola latihan tendangan juga kurang begitu di perhatikan, latihan lebih di perbanyak pada latihan fisik sehingga latihan konsentrasi dan *imagery Training* lebih sedikit diberikan dalam pelatihan

Meskipun telah memiliki teknik tendangan yang baik terkadang seorang siswa pencak silat PSHT tidak selalu bisa untuk tepat pada sasaran , karena ada faktor penentu lain yang juga harus dikuasai oleh siswa pencak silat PSHT yaitu faktor mental. Beladiri pencak silat memerlukan tingkat konsentrasi dan ketenangan yang tinggi, terkadang ketika seorang akan menendang kearah sasaran,

dirinya bisa saja diliputi oleh perasaan ragu dan takut, hal tersebutlah yang sering menyebabkan kegagalan seorang siswa pencak silat ketika melakukan tendangan. Untuk menghilangkan hal tersebut caranya adalah dengan melakukan latihan mental, salah satunya adalah dengan berkonsentrasi dan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu latihan konsentrasi dan *imagery training*.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang di jelaskan oleh Schmid (dalam Komarudin, 2015;138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas , dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dalam pertandingan untuk prestasi yang lebih baik.

Menurut Komarudin (2015;81) *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi atau gerakan-gerakan tertentu. *Imagery* mental adalah serangkaian aktivitas membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan diingatan. Pelatihan *imagery* dilapangan bukan berarti latihan ini menggantikan latihan yang tampak nyata. Ada alasan lain mengapa latihan

imagery sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu: konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara *imagery*, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berpikir.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa dengan adanya kaitan antara konsentrasi dan *Imagery training* terhadap ketepatan seorang siswa dalam melakukan tendangan A, T dan C dalam olahraga pencak silat yang dapat menjunjung pencapaian prestasi olahraga, Dengan memperhatikan hasil pengamatan penulis di atas, maka penulis mengangkat judul. “Pengaruh Latihan Konsentrasi Dan *Imagery Training* Terhadap Ketepatan Tendangan A, T, C Pada Siswa Pencak Silat PSHT Ranting Desa Mekarsari Kabupaten Musi Rawas”

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Menurut Winarni (2018: 32) penelitian eksperimen merupakan penelitian sistematis, logis, dan teliti untuk melakukan kontrol terhadap kondisi. Menurut Sugiyono (2017:14) metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* tertentu (perlakuan) dalam kondisi yang terkontrol (laboratorium). Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *true experimental design*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang memberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan.

Akibat latihan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat sebagai pengaruh dari pelaksanaan latihan. Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja di timbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyelesaikan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu.

Langkah-langkah pengumpulan data dalam penelitian ini adalah semua peserta tes melakukan tes Tendangan A, T, C. Tes awal (*pretest*) melakukan Tendangan A, T, C untuk mengukur kemampuan awal dan akhir sampel. Setelah kegiatan tes awal selesai selanjutnya dilaksanakan program latihan Konsentrasi dengan *imagery training* kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*).

Analisis data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisis data-data yang di dapat dari tes variabel X dan Y. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui kebenaran hipotesis yang telah di rumuskan. Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung dari hasil analisis data. Untuk analisis data pada penelitian ini semuanya menggunakan bantuan aplikasi SPSS seri 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan konsentrasi dan *imagery training* terhadap ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas. Berdasarkan analisis data diperoleh pengaruh yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian

perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan 2 kali dalam seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas.

Salah satu kemampuan dasar yang perlu dimiliki seorang siswa pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah ketepatan tendangan A, T, C. Ketika di hadapkan dalam sebuah latihan atau pertandingan siswa akan menjumpai berbagai macam lawan yang memiliki tendangan yang akurat. Maka dari itu penting bagi seorang siswa untuk menguasai tendangan diantaranya tendangan A, T, dan C. Tendangan A, T dan C sangat menentukan keberhasilan dalam menyelesaikan sebuah pertandingan dalam kejuaraan, karena tendangan ini biasanya dilakukan dalam posisi menyerang atau bertahan. Pada dasarnya tendangan ini dominan menggunakan *feeling* ketika kita akan menendang sasaran dan bagaimana kita mengontrol ketepatan dan kecepatan ayunan sehingga bisa masuk tepat ke arah sasaran.

Meskipun telah memiliki teknik tendangan yang baik terkadang seorang siswa pencak silat PSHT tidak selalu bisa untuk tepat pada sasaran, karena ada faktor penentu lain yang juga harus dikuasai oleh siswa pencak silat PSHT yaitu faktor mental. Beladiri pencak silat memerlukan tingkat konsentrasi dan ketenangan yang tinggi, terkadang ketika seorang akan menendang kearah sasaran, dirinya bisa saja diliputi oleh perasaan ragu dan takut, hal tersebutlah yang sering

menyebabkan kegagalan seorang siswa pencak silat ketika melakukan tendangan. Untuk menghilangkan hal tersebut caranya adalah dengan melakukan latihan mental, salah satunya adalah dengan berkonsentrasi dan membayangkan gerakan-gerakan yang sudah dilakukan yaitu latihan konsentrasi dan *imagery training*.

Konsentrasi adalah memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun eksternal yang tidak relevan, seperti yang di jelaskan oleh Schmid (dalam Komarudin, 2015;138). Stimulus internal adalah gangguan sensoris maupun pikiran seperti perasaan lelah, cemas , dan sebagainya. Stimulus eksternal adalah gangguan dari luar diri seperti sorak sorai penonton, ejekan penonton, kesalahan keputusan wasit dan lain-lain. Pada dunia olahraga, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dalam pertandingan untuk prestasi yang lebih baik.

Menurut Komarudin (2015;81) *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi atau gerakan-gerakan tertentu. *Imagery* mental adalah serangkaian aktivitas membayangkann atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan diingatan. Pelatihan *imagery* dilapangan bukan berarti latihan ini menggantikan latihan yang tampak nyata. Ada alasan lain mengapa latihan *imagery* sangat penting dilakukan sebagai pelengkap latihan yang nyata yaitu:

konseptualisasi keterampilan gerak yang akan dipelajari secara *imagery*, secara tidak langsung mengasah kemampuan kognitif dan kemampuan seseorang untuk berpikir.

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang diberikan sebelum dan setelah melaksanakan kegiatan latihan konsentrasi dan *imagery training* pada sampel yaitu siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten Musi Rawas. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi metode latihan didapatkan bahwa kemampuan awal siswa belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan metode latihan konsentrasi dan *imagery training* ditemukan terdapat peningkatan hasil ketepatan tendangan A,T,C.

Bila diuraikan hasil tes tendangan A,T,C dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan latihan konsentrasi dan *imagery training* dapat meningkatkan hasil ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten Musi Rawas.

Factor lainnya atlet tidak terlalu merasa kesulitan untuk mempelajari dengan menggunakan latihan Konsentrasi dan *imagery training*. Hal ini dikarenakan materi latihan tersebut dapat dengan mudah mereka pahami. Pada saat latihan kedua atlet sedikit mengalami kesulitan, dikarenakan waktu untuk menerapkan latihan konsentrasi dan *imagery training* sangatlah sedikit,. Namun secara berangsur-angsur atlet mulai bisa menerima

dan memahami materi latihan dengan diterapkannya latihan konsentrasi dan *imagery training*.

Hasil ini tentunya ditandai dengan hasil ketepatan tendangan A,T,C pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan yaitu 49,88. Setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan konsentrasi dan *imagery training*, hasil ketepatan tendangan A,T,C pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas meningkat yaitu 65,88. Sedangkan hasil ketepatan tendangan A,T,Cpencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yaitu 53,75. Setelah menjalani latihan seperti biasanya meningkat dengan rerata 60,13. Berdasarkan analisis menunjukan bahwa metode latihan konsentrasi dan *imagery training* tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan hasil ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas.

Menurut Priyastama (2017:91) yang menyatakan nilai signifikansi yang diperoleh ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak, dan H_a diterima atau H_a diterima jika $T_{hitung} < T_{tabel}$ dan nilai signifikansi yang diperoleh ($p > 0,05$) maka H_a ditolak dan H_0 diterima atau H_0 diterima bila $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan hasil *paired samples test* keluaran SPSS. Pair 1 nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai $T_{hitung} (8,775) > T_{tabel} (1,894)$ sedangkan Pair 2 nilai sig. (p) 0,000 < dari 0,05 dan nilai $T_{hitung} (12,979) > T_{tabel} (1,894)$. Dari hasil diatas menunjukkan bahwa H_a :

diterima dan H_0 : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test*. Jika H_a diterima maka pernyataan H_a berbunyi "latihan konsentrasi dan *Imagery Training* terdapat peningkatan hasil tendangan A,T,C pada siswa pencak silat ranting desa mekarsari kabupaten Musi Rawas".

Dengan latihan konsentrasi dan *imagery training* yang baik, maka akan dapat melakukan ketepatan tendangan A,T,C dengan baik pula, sehingga Tendangan akan terlihat baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih Pencak silat persaudaraan setia hati terate ranting desa mekarsari dapat terus meningkatkan hasil tendangan A,T,C pada siswa pancak silat persaudaraan setia hati terate agar dapat lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan pengaruh latihan konsentrasi dan *imagery training* terhadap ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas dapat disimpulkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan. Hal ini dapat di lihat pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan yaitu 49,88. Setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan konsentrasi dan *imagery training*, hasil ketepatan tendangan A,T,C pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas meningkat yaitu 65,88. Sedangkan hasil ketepatan tendangan A,T,Cpencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten musi rawas

pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan yaitu 53,75. Setelah menjalani latihan seperti biasanya meningkat dengan rata-rata 60,13. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan konsentrasi dan *imagery training* tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan hasil ketepatan tendangan A,T,C pada siswa pencak silat PSHT ranting desa mekarsari kabupaten Musi Rawas.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, terdapat beberapa hal yang disarankan oleh peneliti, yaitu:

1. Bagi pelatih, sebagai sarana evaluasi kualitas latihan yang dilakukan, agar mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar dapat meningkatkan kemampuan, keterampilan dan ketepatan tendangan A, T, C.
2. Bagi siswa, sebagai acuan agar siswa dapat meningkatkan kemampuan latihannya lebih baik lagi.
3. Bagi masyarakat umum pelaku olahraga pencak silat, agar meningkatkan keterampilan pencak silat, khususnya keterampilan ketepatan tendangan A, T, C.
4. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap factor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kebugaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

Gristyutawati, A. D. Purwono, E. P. & Widodo, Agus. (2015). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Bangsa Sekota Semarang Tahun

2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol. 1 Nomor 3.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. (81,83)

Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press, Yogyakarta.

Lubis, J. & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. PT. Raja Grafindo Persada. Edisi ketiga, Jakarta

Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo. (11, 21)

Priyastama, R. (2017). *Buku Sakti Menguasai SPSS*, Yogyakarta: Start Up.

Rahayuni, K. (2014). *Pencak Silat*. Universitas Negeri Malang (UM PRESS), Malang.

Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta. (95, 111, 114, 130, 131, 138, 267)

Winarni (2018). *Teori dan praktek penelitian kuantitatif, kualitatif, PTK, R&D*. Bumi Aksara