

P-ISSN ----

E-ISSN ----

**Jurnal Ilmiah Mahasiswa**

Volume 1, Nomor 1, Juni 2020



**TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT  
SMA NEGERI 4 BANDA ACEH  
TAHUN 2018**

**Yulia Tirta Suana, Zikrul Rahmat dan Irfandi**

Program Studi Pendidikan Jasmani

STKIP Bina Bangsa Getsempena

**ABSTRAK**

Permasalahan dalam penelitian ini ada sejumlah 6 orang siswa peserta ekstrakurikuler cabang pencak silat memiliki kemampuan yang bagus dari 28 orang siswa terutama tehnik pukulan dan tendangan, tapi sisanya sebanyak 22 orang yang belum begitu sempurna pada kedua teknik dasar ini. Dengan kondisi ini peneliti ingin melihat tingkat kemampuan siswa secara keseluruhan yang telah mengikuti latihan selama ini dalam kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 4 Banda Aceh. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu Bagaimanakah Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 4 Banda Aceh. Tujuan Penelitian ini untuk Mengetahui Bagaimanakah tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Banda Aceh. Adapun jenis Penelitian ini tergolong diskriptif kualitatif dan menggunakan metode Survey . Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah, siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Banda Aceh yang berjumlah 28 Siswa, Adapun Instrumen dalam penelitian ini adalah, data penelitian di peroleh melalui Tes Teknik Dasar Pencak Silat. Adapun hasil penelitian tentang Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMA Negeri 4 Banda Aceh yaitu 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali dan kategori baik, 6 siswa (21,43%) dalam kategori sedang, 8 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, dan 14 siswa (50%) dalam kategori kurang sekali.

**Kata Kunci :** keterampilan, pencak silat, siswa, ekstrakurikuler

**ABSTRACT**

*The problem in this study is that there are 6 students participating in extracurricular pencak silat who have good abilities from 28 students, especially punches and kicks, but the remaining 22 people are not so perfect in these two basic techniques. With this condition the researcher wants to see the overall level of ability of students who have participated in the training so far in extracurricular activities at SMAN 4 Banda Aceh. The formulation of the problem in this study is How the Level of Basic Pencak Silat Technique Skills in Pencak Silat Extracurricular Students at SMA Negeri 4 Banda Aceh. The purpose of this study was to find out how the level of basic skills of pencak silat extracurricular students at SMA Negeri 4 Banda Aceh was. This type of research is classified as qualitative descriptive and uses the survey method. The population and sample in this*

*study were extracurricular students at SMA Negeri 4 Banda Aceh, totaling 28 students. The instrument in this study was the research data obtained through the Basic Pencak Silat Technique Test. The results of the research on the Basic Skills of Pencak Silat in Pencak Silat Extracurricular Students at SMA Negeri 4 Banda Aceh are 0 students (0%) in the very good category and good category, 6 students (21.43%) in the medium category, 8 students (28.57%) in the poor category, and 14 students (50%) in the very poor category.*

**Keywords:** *skills, pencak silat, students, extracurricular*

## **PENDAHULUAN**

Bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang sudah ada sejak dulu kala. Hal ini diperkuat oleh Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2014: 1) yang mengungkapkan bahwa manusia pada masa prasejarah harus mempertahankan kelangsungan hidupnya dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan ilmu bela diri.

Pencak Silat adalah salah satu dari sekian banyak jenis bela diri yang ada di dunia. Pencak silat yang mengutamakan bela diri sebetulnya sejak dahulu sudah ada karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik manusia melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik di masyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglima raja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013: 79).

Pencak silat telah berkembang menjadi sarana pendidikan, hal ini dapat dilihat dimasukkannya cabang olahraga pencak silat dighampir semua satuan pendidikan kegiatan pengembangan diri pada kegiatan ekstra kurikuler, juga telah dianjurkan untuk dilaksanakan disekolah-sekolah pada jam khusus dipagi hari seperti jadwal belajar mata pelajaran lainnya. Kompetensi dasar pencak silat merupakan salah satu jenis kegiatan yang dilakukan dalam pengembangan diri (PD) disekolah SMA Negeri 4 Banda Aceh. Kompetisi dasar pencak silat dalam kurikulum pendididkan jasmani di sekolah Menengah Atas hanya menitikberatkan pada gerak dasar dan seni, padahal kompetensi dasar pencak silat memiliki kajian materi lain yang lebih menarik yang biasa dilombakan pada kegiatan resmi keolahragaan di Indonesia yaitu seperti POPDA dan O2SN yang dipertandingkan kategori laga (tanding) dan seni.

Dalam program pengembangan diri atau kegiatan ekstra kurikuler untuk mempersiapkan diri dalam bentuk laga/tanding tentu menjadi modal utama adalah keberanian atau kesiapan mental yang baik untuk menumbuhkan potensi diri siswa

melalui perubahan sikap mental yang dapat membawa kesuksesan. Bhante Pannavaro mengatakan “Bahwa untuk dapat menumbuhkan kekuatan mental, terlebih dahulu harus mengetahui apa saja bentuk-bentuk potensi diri yang dapat dikembangkan, potensi diri diumpamakan sebagai bibit”. Siswa yang memiliki kemampuan teknik dan taktik yang baik belum tentu dapat bermain dengan bagus dalam nomor kategori tanding melainkan harus mempunyai mental yang kuat dan juga sebaliknya, kedua elemen ini harus dimiliki oleh siswa yang dipersiapkan pada saat melakukan latihan ekstra kurikuler disore hari dan guru harus memberi pemahaman serta menanamkan motivasi kearah peningkatan kualitas mental siswa, karena tidak semua siswa berani melakukan sparing secara serius karena konsekwensinya adalah cedera. Jadi dapat dilihat akan lahir berbagai bentuk karakter dan tingkat kualitas mental siswa baik pada saat mengikuti latihan atau uji laga pada saat ekstra kurikuler maupun bertanding pada event resmi pencak silat. Siswa yang memiliki teknik dan taktik yang baik belum tentu mempunyai mental yang bagus dan kuat, fenomena ini dapat dilihat dalam pertandingan event resmi tingkat pelajar , POPDA maupun O2SN.

## **METODE PENELITIAN**

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Menurut Arikunto (2006:120) “Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian. Maka yang menjadi populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah, Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat yaitu berjumlah 28 orang. Sedangkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler yaitu 28 orang.

Penetapan jumlah sampel tersebut didasarkan atas pendapat yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002:88) bahwa : “jika jumlah subjeknya lebih besar dari 100 maka dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%. Sedangkan jika tidak mencapai 100 maka subjek diambil semua”.

Tabel 3.1. Data siswa yang mengikuti ekstra kurikuler cabang pencak silat siswa SMAN 4 Banda Aceh

NO	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	X	12 orang	5 Orang	17

2	XI	7	-	7
3	XII	4	-	4
	Jumlah	23	5	28

### Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Metode yang digunakan adalah metode penelitian survei dengan tes keterampilan dasar pencak silat yang terdiri dari 4 butir tes. Bentuk pelaksanaan tes keterampilan pencak silat ini sebagai berikut:

1. Keterampilan tendangan lurus dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului dengan hindaran menyamping ke kiri/ke kanan, satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan lurus dalam 20 detik.
2. Keterampilan tendangan samping (T) dengan samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/ kanan. Satuan pengukurannya adalah jumlah tendangan T dalam waktu 20 detik.
3. Keterampilan tendangan busur / sabit dengan sasaran samsak yang dalam pelaksanaannya didahului hindaran menyamping ke kiri/kanan. Satuan pengukuran adalah jumlah tendangan sabit dalam waktu 20 detik.
4. Keterampilan memukul dengan tangan mengempal dengan sasaran samsak yang dalam pelaksanaannya didahului teknik tendang ke depan sebelum memukul samsak. Satuan pengukuran adalah jumlah pukulan tangan mengempal dalam 20 detik ( Agung Nugroho, Diktat pedoman latihan pencak silat (2001).

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah, ( Suharsimi Arikunto, 2002:136 ).

Adapun Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur Tingkat keterampilan dasar pencak silat dari objek yaitu siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh seperti tertera dalam tabel berikut:

NAMA :  
KELAS :  
JENIS KELAMIN :

Tabel 3.2. Instrumen tes tingkat keterampilan dasar pencak silat

NO	ITEM TES	JUMLAH
1	Tendangan Lurus	20 Detik {.....Tendangan lurus}
2	Tendangan sabit	20 Detik (.....Tendangan Sabit)
3	Tendangan "T"	20 Detik ( .....Tendangan T)
4	Pukulan	20 Detik ( ..... Pukulan)

Tabel 3.3. Kriteria dan kategori tes keterampilan dasar pencak silat

SKOR	KATEGORI
> 278	Baik sekali
245 - 277	Baik
212 - 244	Sedang
179 211	Kurang
< 178	Kurang sekali

Sumber : Agung Nugroho, Diktat pedoman latihan pencak silat (2001)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat. Variabel penelitian ini adalah tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh

Data yang diperoleh dari tes tersebut digunakan untuk mengkategorikan menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Adapun hasil tes yang telah dilakukan sesuai dengan ketentuan tiap item tes, adalah sebagai berikut.

#### 1. Tingkat Keterampilan Tendangan Sabit

Hasil analisis tes keterampilan tendangan sabit yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh

Diperoleh data tertinggi berjumlah 13 siswa dan terendah adalah 15 siswa . Data yang terkumpul yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.1 Hasil Tes Tendangan Sabit

No	Nama	Perolehan / 20 Detik
1	MR	54
2	M.AR	57
3	M.HS	50
4	JA	36
5	T.AM	54
6	FR	32
7	RM.GE	28
8	HS	30
9	DA	32
10	IM	58
11	KH	32
12	N.CJ	33
13	FA	27
14	D.DN	36
15	KN	26
16	JA	32
17	AR	29
18	SK	34
19	MS	37
20	SH	60

21	ZA	41
22	AG	60
23	M.RI	61
24	M.RR	62
25	M.DF	65
26	M.YF	63
27	M.FA	60
28	AR	60

## 2. Tingkat Keterampilan Tendangan Lurus

Hasil analisis tes keterampilan tendangan lurus yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh

Diperoleh data tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 18. Data yang terkumpul dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.2 Hasil Tes Tendangan Lurus

No	Nama	Perolehan / 20 Detik
1	MR	58
2	M.AR	52
3	M.HS	32
4	JA	32
5	T.AM	40
6	FR	27
7	RM.GE	27
8	HS	20
9	DA	29
10	IM	34
11	KH	26
12	N.CJ	54
13	FA	23
14	D.DN	22

15	KN	27
16	JA	30
17	AR	23
18	SK	58
19	MS	59
20	SH	59
21	ZA	60
22	AG	59
23	M.RI	60
24	M.RR	61
25	M.DF	63
26	M.YF	47
27	M.FA	40
28	AR	38

### 3. Tingkat Keterampilan Tendangan T

Hasil analisis tes keterampilan tendangan T yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh

Diperoleh data tertinggi 8 adalah dan terendah adalah 20. Data yang terkumpul dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.3 Hasil Tes Tendangan T

No	Nama	Perolehan / 20 Detik
1	MR	38
2	M.AR	40
3	M.HS	21
4	JA	17
5	T.AM	18
6	FR	21
7	RM.GE	17
8	HS	14



9	DA	15
10	IM	38
11	KH	15
12	N.CJ	20
13	FA	18
14	D.DN	18
15	KN	15
16	JA	40
17	AR	39
18	SK	18
19	MS	20
20	SH	43
21	ZA	45
22	AG	29
23	M.RI	27
24	M.RR	23
25	M.DF	47
26	M.YF	20
27	M.FA	20
28	AR	28

#### 4. Tingkat Koordinasi Pukulan

Berikut ini adalah hasil analisis tes koordinasi pukulan yang dilakukan oleh siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh. Data yang terkumpul dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Diperoleh data tertinggi 19 adalah dan terendah adalah 9. Data yang terkumpul dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4.4 Hasil Tes Koordinasi Pukulan

No	Nama	Perolehan / 20 Detik
----	------	----------------------

1	MR	68
2	M.AR	61
3	M.HS	69
4	JA	65
5	T.AM	70
6	FR	66
7	RM.GE	52
8	HS	45
9	DA	53
10	IM	64
11	KH	64
12	N.CJ	45
13	FA	35
14	D.DN	42
15	KN	48
16	JA	60
17	AR	24
18	SK	66
19	MS	64
20	SH	66
21	ZA	63
22	AG	64
23	M.RI	65
24	M.RR	67
25	M.DF	68
26	M.YF	67
27	M.FA	66
28	AR	65

Data hasil dari masing-masing item tes yang telah diperoleh dan dijumlahkan untuk mengetahui kategori tingkat keterampilan siswa. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah nilai	Kategori
1	MR	54	58	38	68	218	Sedang
2	M.AR	57	52	40	61	210	Kurang
3	M.HS	50	32	21	69	172	Kurang Sekali
4	JA	36	32	17	65	150	Kurang Sekali
5	T.AM	54	40	18	70	182	Kurang
6	FR	32	27	21	66	146	Kurang Sekali
7	RM.GE	28	27	17	52	124	Kurang Sekali
8	HS	30	20	14	45	109	Kurang Sekali
9	DA	32	29	15	53	129	Kurang Sekali
10	IM	58	34	38	64	192	Kurang
11	KH	32	26	15	64	137	Kurang Sekali
12	N.CJ	33	54	20	45	152	Kurang Sekali
13	FA	27	23	18	35	103	Kurang Sekali
14	D.DN	36	22	18	42	118	Kurang Sekali
15	KN	26	27	15	48	116	Kurang Sekali
16	JA	32	30	40	60	162	Kurang Sekali
17	AR	29	23	39	24	115	Kurang Sekali
18	SK	34	58	18	66	176	Kurang Sekali
19	MS	37	59	20	64	180	Kurang
20	SH	60	59	43	66	228	Sedang
21	ZA	41	60	45	63	209	Kurang
22	AG	60	59	29	64	212	Sedang
23	M.RI	61	60	27	65	213	Sedang
24	M.RR	62	61	23	67	213	Sedang
25	M.DF	65	63	47	68	243	Sedang
26	M.YF	63	47	20	67	197	Kurang
27	M.FA	60	40	20	66	186	Kurang
28	AR	60	38	28	65	191	Kurang

Hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan dalam tabel bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali dan kategori baik, 6 siswa (21,43%) dalam kategori sedang, 8 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, dan 14 siswa (50%) dalam kategori kurang sekali. Adapun nilai hasil rata - rata tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh yang berjumlah 28 siswa yaitu 171 dan termasuk kategori kurang sekali.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian seperti yang telah diuraikan di atas bahwa secara keseluruhan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh 0 siswa (0%) dalam kategori baik dan kategori baik, 6 siswa (21,43%) dalam kategori sedang, 8 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, dan 14 siswa (50%) dalam kategori kurang sekali. Adapun nilai hasil rata - rata tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh yang berjumlah 28 siswa yaitu 171 dan termasuk kategori kurang sekali.

Hasil yang diperoleh ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh

Adapun tingkat keterampilan siswa dalam katagori baik terdapat 6 siswa dimana kemampuan tersebut di dapat dari hasil tes ke 4 item dimana ke 6 siswa ini sudah punya pengalaman tanding dan latihan yang cukup. Dan dalam katagori sedang yaitu berjumlah 8 siswa dimana 8 siswa ini sudah baik dalam teknik nya tapi dalam beberapa kondisi belum begitu sempurna dalam melakukan ke 4 item tes. Dan dalam katagori kurang berjumlah 14 siswa dimana saat melakukan item tes ada yang masih tidsk serius dan belum mempunyai kemampuan yang cukup. Dan adapun hasil kemampuan teknik dasar pencak silat siswa SMAN 4 Banda Aceh kurang sekali di karenakan dari keseluruhan peserta ekstrakurikuler dominan di ikuti oleh siswa kelas 10 dimana siswa kelas 10 baru memasuki proses latihan awal.

Bila siswa memiliki keterampilan yang baik, maka akan mudah bagi siswa itu untuk melakukan teknik pencak silat seperti yang dikemukakan oleh Gordon (1994: 55) bahwa keterampilan adalah kemampuan dalam mengoperasikan pekerjaan secara lebih mudah dan tepat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan dasar siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh di antaranya adalah sebagai berikut.

### 1. Pelatih

Tugas pelatih adalah menyampaikan materi latihan sesuai dengan kemampuan siswanya serta bertanggung jawab atas seluruh jalannya latihan. Pelatih harus mengetahui prinsip-prinsip dan faktor-faktor latihan khususnya pencak silat. Menurut Agung Nugroho (2001: 92) beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam membina pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi maksimal adalah: 1) faktor pembinaan fisik, 2) faktor pembinaan teknik, 3) faktor pembinaan taktik, dan 4) faktor pembinaan mental. Pelatih, baik dalam menyusun program latihan maupun dalam menyampaikannya, dapat mempengaruhi motivasi siswanya. Maka hendaknya pelatih berusaha agar siswanya tetap termotivasi untuk berlatih.

### 2. Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat mempengaruhi motivasi dari siswa dalam mengikuti latihan. Lingkungan yang tidak kondusif juga dapat mempengaruhi konsentrasi siswa. Sehingga hasil latihan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan. Maka hendaknya lingkungan dibuat menjadi menyenangkan karena salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah menyenangkan seperti yang dikemukakan oleh Rohinah M. Noor (2012: 76) bahwa prinsip kegiatan ekstrakurikuler ada 6, salah satunya adalah menyenangkan.

### 3. Latihan

Proses latihan yang baik hendaknya menyesuaikan pada tujuan latihan tersebut. Dengan memahami tujuan latihan, maka latihan seharusnya terprogram dan tersusun dengan baik. Hal ini akan berdampak pada proses latihan yang berkesinambungan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip kegiatan ekstrakurikuler yang dikemukakan oleh Yudha M. Saputra (1999: 13) bahwa salah satu prinsip kegiatan ekstrakurikuler adalah berkesinambungan. Tidak seperti yang ditemukan pada ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 4 Banda Aceh ini bahwa materi latihan disampaikan secara spontanitas yang akan berpengaruh pada kesinambungan antar sesi latihan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh adalah kategori kurang sekali. Data tersebut dapat dirincikan 0 siswa (0%) dalam kategori baik sekali dan kategori baik, 6 siswa (21,43%) dalam kategori sedang, 8 siswa (28,57%) dalam kategori kurang, dan 14 siswa (50%) dalam kategori kurang sekali, dan berdasarkan nilai hasil rata - rata tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMAN 4 Banda Aceh yang berjumlah 28 siswa yaitu 171 dan termasuk kategori kurang sekali.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa, diharapkan agar lebih giat dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan untuk lebih meningkatkan keterampilan dasar yang telah dimiliki.
2. Bagi pelatih, diharapkan untuk menyusun program latihan sesuai dengan tingkat keterampilan dasar siswa-siswa peserta dan meningkatkan frekuensi latihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Bagi sekolah, diharapkan untuk lebih memperhatikan proses latihan siswa, salah satunya dengan memperhatikan kegiatan/bentuk evaluasi ekstrakurikuler pencak silat. Sehingga hasil latihan siswa benar-benar objektif dan otentik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung Nugroho. 2001. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Peroduser Penelitian Suatu Pendidikan Peraktik*. Rinika cipta. Jakarta
- Aries. B, 2008. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Nenggala Asep Kurnia. 2006. *Seni Pencak Silat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Amran, SN. 2010. *Menguak Rumpun Pencak Silat Minangkabau*. Pekanbaru: PT. Sutra Benta Perkasa.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Depdikbud. 1994. *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta
- Dunnette. 1976. *Keterampilan Mengaktifkan Siswa*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Erwin Setyo Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fekum Ariesbowo. 2008. *Menjadi Pesilat*. Jakarta: Be Champion.
- Joko Subroto. 1996. *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo: CV. Aneka.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Karakter Diri Dan Bangsa*. Bndung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyono, W. 2013. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT Pustaka LP
- Permendikbud. 2014. *Pelatihan Implementasi Kurikulum 2013*. Jakarta. Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.

- Rohinah M. Noor. 2012. *The Hidden Curriculum: Membangun Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Rusli Lutan, 1986 *Belajar Keterampilan Motorik*, Jakarta: Balai Pustaka
- Sudjana, 2001. *Metode Statistik Edisi 6*. Bandung.
- Sugiyono. 2012. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sudirman, 2015. *Pengembangan Kurikulum Perguruan Tinggi*, Jakarta: Rosda
- Sarwono. *Pengertian Intensitas*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Intensitas>. 12 Juli 2016.
- Yudha M. Saputra. 1999. *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.



