

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER  
TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER  
PENCAKSILAT MAN 3 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**OLEH**

**TRI RAHMADANI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181419018**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2018**

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER  
TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT MAN 3 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

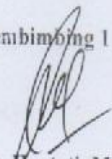
Oleh:

**TRI RAHMADANI  
NIM 06061181419018**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Mengesahkan:

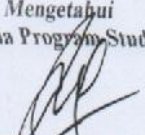
Pembimbing 1

  
**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**

Pembimbing 2

  
**Drs. Syamsuramel, M.Kes.  
NIP 196303081987031003**

Mengetahui  
Ketua Program Studi,

  
**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER  
TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK  
SILAT MAN 3 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**TRI RAHMADANI  
NIM 06061181419018**

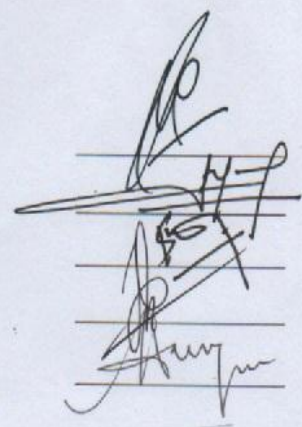
**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari :  
Tanggal :**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.**
- 2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes.**
- 3. Anggota : Dr. Syafaruddin**
- 4. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes.**
- 5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**



**Indralaya,  
Mengetahui -  
Ketua Program Studi,**

**Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006**



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jalan Raya Palembang – Prabumulih Indralaya, Ogan Ilir 30662  
Telp. (0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail ; support@fkip.unsri.ac.id

### BUKTI PERBAIKAN SKRIPSI

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut:

Nama : Tri Rahmadani  
NIM : 06061181419018  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul skripsi : Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencaksilat MAN 3 Palembang

Telah melakukan perbaikan Skripsi sesuai dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian dan diizinkan menjilid skripsi.

#### Tim Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Hartati, M.Kes.	Ketua/Pembimbing 1	1.
2	Drs. Syamsuramel, M.Kes.	Sekretaris /Pembimbing 2	2.
3	Dr. Iyakrus, M.Kes	Anggota	3.
4	Dra. Marsiyem, M.Kes	Anggota	4.
5	Drs. Syafaruddin, M.Kes	Anggota	5.

Indralaya,  
Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.  
NIP 196006101985032006



## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Rahmadani

NIM : 06061181419018

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencaksilat MAN 3 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Desember 2018

Yang membuat pernyataan,



Tri Rahmadani

NIM 06061181419018

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Kupersembahkan Kepada :

- Kedua orang tuaku, Ayahku tercinta tersayang **M. Affendi** dan Ibuku tercinta **Linda Andriani**. Terima kasih telah mendoakan, memotivasi dan telah menyemangatiku dalam segala hal serta saudara-saudara kandungku **Putri Apriani** dan **Harto Julansyah** yang telah mendidik dan selalu memberikan doa serta dukungan kepada saya sampai saat ini.
- Sahabat-sahabat terbaikku **Elen Safitri, Nurfianita Dwi Ningrum, Ade Nani**. Terima kasih telah menjadi sahabat dan saudara yang telah berperan memberikan semangat dan selalu ada dalam suka ataupun duka dalam hidupku semoga persahabatan kita berlangsung sampai tua.
- Pacarku **Muh Iradath Putra Sanjaya** yang telah menemani hari-hariku dalam masa perkuliahan dan memberikan doa, semangat dan motivasi kepada saya sampai saat ini.
- 12 wanita terkeras pada masanya dan menjadi anggun pada waktunya Athiya Fadillah, cek Ayu, Yulia, Mike, Atika Riva Winarso, Aminah, Eka, Kartika, Nurul, Dini Tiara, Lega .
- Brother di kelas penjaskes indralaya, Zalpin, Adi, Irvandi, Putra, Ageng , Anggi, Eko, Wahid, Tri, Fadil, Sigit, Prasajo, Refaldo, Rinaldi, Shufiandi, Risfal, Wahyu Eka, Willy, Wondo, Ammar, Mulya, Edo, Febi Agung, Yusuf, Khairul, Leo .
- Seluruh Mahasiswa Penjaskes Unsri – Indralaya dan Palembang dari angkatan 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 dan generasi selanjutnya . Salam : *one for all, all for one*.
- Almamaterku Tercinta.

### Motto :

“kesempatan hanya datang satu kali maka gunakanlah  
dengan sebaik-baiknya”

## **PRAKATA**

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *interval lari 30 meter* terhadap kemampuan frekuensi kecepatan *tendangan lurus* siswa ekstrakurikuler pencaksilat MAN 3 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari beberapa pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes dan Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, selaku pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, serta Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes, Dr. Iyakrus, M.Kes, Dra. Marsiyem, M.Kes, selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. penulis juga mengucapkan kepada Prof. Soefendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta kepada pengurus administrasi yang telah memberikan kemudahan selama penulisan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada M.Affendi dan Linda Andriani selaku orang tua yang telah memberikan dukungan, motivasi, semangat dan doa selama penulis mengikuti pendidikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>x</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3. Rumusan Masalah.....	3
1.4. Tujuan Penelitian .....	3
1.5. Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1.Pengertian Pencak Silat.....	4
2.2.Tehnik Dasar Pencak Silat .....	5
2.2.1. Kuda-Kuda.....	6
2.2.2. Sikap Pasang.....	6
2.2.3. Langkah.....	7
2.2.4. Tendangan.....	7
2.3.Peraturan Pencak Silat.....	8
2.4.Hakikat Latihan.....	10
2.4.1. Pengertian Latihan.....	10
2.4.2. Tujuan Latihan.....	11
2.4.3. Aspek-Aspek Latihan .....	11
2.4.4. Prinsip Latihan.....	12
2.4.5. Komponen Latihan.....	13



2.4.6. Faktor-Faktor Mempengaruhi Latihan Dan Menghambat Latihan .....	14
2.5.Hakekat <i>tendangan lurus</i> .....	15
2.6.Hakekat <i>kecepatan</i> .....	17
2.7.Hubungan Kecepatan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus .....	17
2.8.Anggapan Dasar .....	18
2.9.Kerangka Berfikir.....	18
2.10. Hipotesis Penelitian.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1. Jenis Penelitian .....	23
3.2. Rancangan Penelitian .....	23
3.3. Variabel Penelitian .....	24
3.4. Definisi Operasional Variabel .....	24
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
3.6. Populasi dan sampel .....	25
3.6.1.Populasi .....	25
3.6.2.Sampel.....	25
3.7. Instrumen penelitian.....	26
3.7.1.Instrumen Tes Tendangan Lurus.....	26
3.7.2.Tehnik Pengumpulan Data.....	26
3.8. Tehnik Analisis Data.....	27
3.9. Uji Normalitas.....	27
3.10. Uji Homogenitas.....	29
3.11. Uji Hipotesis.....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>31</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2. Karakteristik Sampel .....	31

4.1.3. Deskripsi Data Hasil Pre Test dan Post Test Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler MAN 3 Palembang .....	31
4.1.4. Deskripsi Data Hasil Pre Test Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler MAN 3 Palembang.....	32
4.1.5. Deskripsi Data Hasil Post Test Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler MAN 3 Palembang.....	35
4.1.6. Deskripsi Data Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler MAN 3 Palembang.....	38
4.1.7. Uji Normalitas .....	38
4.2. Pembahasan .....	41
4.2.1. Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttest Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencaksilat MAN 3 Palembang.....	42
4.2.2. Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencaksilat MAN 3 Palembang.....	43
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan.....	45
5.2. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Tehnik Sikap Pasang.....	6
<b>Gambar 2.2</b> Gelanggang Pertandingan Pencak Silat .....	9
<b>Gambar 2.3</b> Tehnik Tendangan Lurus .....	16
<b>Gambar 2.4</b> Otot Primer dan Otot Pendukung .....	19
<b>Gambar 2.5</b> Otot Tambahan .....	20
<b>Gambar 4.1</b> Histogram Hasil Pretest Tendangan Lurus .....	33
<b>Gambar 4.2</b> Histogram Hasil Posttest Tendangan Lurus .....	36
<b>Gambar 4.3</b> Histogram Hasil Data Pretest dan Posttest .....	39

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Tabel Penelitian Hasil kemampuan Tendangan Pencaksilat .....	26
<b>Tabel 4.1</b> Daftar Distribusi Hasil Pretest .....	33
<b>Tabel 4.2</b> Daftar Distribusi Data Hasi Posttest.....	36
<b>Tabel 4.3</b> Uji Normalitas Pembanding Pretest dan Posttest.....	39
<b>Tabel 4.4</b> Uji Hipotesis.....	40
<b>Tabel 4.5</b> Hasil Uji Hipotesis (uji-t) Keluaran SPSS .....	

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Daftar riwayat hidup.....	1
Lampiran 2. Usul judul.....	2
Lampiran 3. Kartu Bimbingan Akademik 1.....	3
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal.....	4
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	5
Lampiran 6. Persetujuan Seminar Hasil.....	6
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	7
Lampiran 8. Persetujuan sidang.....	8
Lampiran 9. SK pembimbing.....	9
Lampiran 10. Surat Izin Melaksanakan Penelitian.....	10
Lampiran 11. Surat Penelitian Dari MAN 3 Palembang.....	11
Lampiran 12. Tabel Pretest.....	12
Lampiran 13. Tabel Posttest.....	13
Lampiran 14. Agenda Program Latihan.....	14
Lampiran 15. Tabel Distribusi T.....	15
Lampiran 16. Tabel Hasil Uji Hipotesis.....	16
Lampiran 17. Foto Penelitian.....	17



**PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER TERHADAP  
KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN LURUS  
SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3  
PALEMBANG**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval lari 30 meter pada siswa putra ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode *quasy experiment* dengan *design pretest and posttest one group*. Sampel berjumlah 30 orang siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang, setelah itu diberikan perlakuan latihan interval lari 30 meter. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus pada *box target (sandsack)*. Hasil penelitian didapatkan data *pretest* dengan nilai rata-rata 18,7 dan *posttest* dengan nilai rata-rata 19,4. Adapun perbedaan nilai rata-rata mengalami peningkatan sebesar 0,7. Berdasarkan data hasil analisis penelitian didapati  $t_{hitung} (1,86) > t_{tabel} (1,70)$ . Temuan penelitian ini adalah latihan interval lari 30 meter berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi kecepatan tendangan lurus. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan interval lari 30 meter dapat di jadikan variasi latihan untuk meningkatkan hasil frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang.

*Kata kunci:* Latihan interval lari, kecepatan tendangan lurus, pencaksilat.

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pencak Silat merupakan budaya asli bangsa Indonesia, diyakini oleh para pendekarnya bahwa masyarakat melayu adalah yang menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak masa prasejarah. Pencak silat adalah olahraga bela diri yang dipengaruhi budaya Cina, agama Hindu, Budha, dan Islam, dalam pencak silat biasanya setiap daerah mempunyai aliran pencak silat yang khas. Misalnya, daerah Jawa Barat terkenal dengan aliran Cimande dan Cikalong, di Jawa Tengah ada aliran Merpati Putih dan di Jawa Timur ada aliran Perisai Diri. Setiap empat tahun di Indonesia ada pertandingan pencak silat tingkat nasional dalam Pekan Olahraga Nasional. Pencak silat juga dipertandingkan dalam *SEA Games* sejak tahun 1987. Di luar Indonesia juga ada banyak penggemar pencak silat seperti di Australia, Belanda, Jerman, dan Amerika.

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam. Di tingkat nasional olahraga melalui permainan dan olahraga pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Olahraga pencak silat sudah dipertandingkan di skala internasional. Di Indonesia banyak sekali aliran-aliran dalam pencak silat, dengan banyaknya aliran ini menunjukkan kekayaan budaya masyarakat yang ada di Indonesia dengan nilai-nilai yang ada di dalamnya.

Teknik pencak silat secara umum antara lain adalah pukulan, tendangan, kuncian, tangkisan dan hindaran. Setiap teknik masih dipecah-pecah lagi, misalnya tendangan dibagi menjadi beberapa macam yaitu, tendangan sabit, tendangan lurus kedepan, tendangan ‘T’ dan lain-lain. Tendangan lurus ke depan

adalah tendangan depan dengan mengangkat lutut setinggi sasaran kemudian mengayunkan tungkai ke depan, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Teknik tendangan lurus sangat bermanfaat dan berpotensi untuk mencari nilai dalam pertandingan, tendangan lurus dominan dimiliki oleh pesilat yang kakinya panjang, tetapi pesilat yang pendek bisa juga melakukan teknik tersebut yang dimana dia harus memiliki kelentukan yang sangat baik dan kecepatan dalam mengangkat kakinya serta kemampuan kecepatan tendangan terutama tendangan lurus kedepan. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti lari cepat, pukulan dalam tinju. (Syafuddin, 2013:113).

Tendangan lurus adalah tendangan yang ke depan dengan mengangkat lutut setinggi sasaran kemudian melemparkan tungkai ke depan, dengan sasaran ulu hati dan dagu. Dalam hal itu sekolah ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup baik untuk latihan pencak silat. Melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa yang sedang latihan, peneliti mendapatkan masalah yang peneliti anggap kurang adanya kemampuan kecepatan pada siswa latihan tendangan lurus. Salah satu sekolah yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat adalah Madrasah Aliyah Negeri 3 Palembang, beralamat di Jln Inspektur Marzuki No.1, Siring Agung, Ilir Barat 1 Palembang. Pencak silat ini telah berjalan dari tahun 2012 sampai sekarang, dalam perkembangannya pencak silat di MAN 3 Palembang ini sudah menciptakan siswa-siswi yang cukup berprestasi, namun ada sebagian siswa yang belum bisa melakukan tendangan lurus dengan kecepatan yang maksimal.

Hasil observasi yang peneliti lakukan bahwa banyak siswa yang belum bisa melakukan tendangan lurus dengan kecepatan yang maksimal di ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Kecepatan bisa menghubungkan antara kemampuan kecepatan tendangan lurus. Berdasarkan dari permasalahan diatas, maka peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian guna memberikan solusi untuk peningkatan prestasi yang lebih baik dengan judul : “Pengaruh

Latihan Interval 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat MAN 3 Palembang”

## **1.2 Masalah Penelitian**

Masalah Penelitian meliputi tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang

### **1.2.1 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada pengaruh latihan interval 30 meter terhadap frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk “ Mengetahui pengaruh latihan interval 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat MAN 3 Palembang”.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan tendangan *lurus* pada olahraga pencak silat.
2. Bagi guru dan pelatih, sebagai bahan informasi dan masukan dalam pembinaan olahraga khususnya pencak silat.
3. Bagi sekolah, sebagai bahan informasi dan masukan efektif dalam memberikan latihan interval 30 meter untuk meningkatkan kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus pada olahraga pencak silat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati. 2013. *Evaluasi, Tes dan Pengukuran Olahraga*. Palembang: universitas PGRI Palembang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Atmojo, Biyakto Mulyono. 2010. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani/olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS press
- Hartati, 2017. *Proses-proses latihan*.
- Haryadi, Slamet Ketot R. 2002. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Dian Rakyat
- Hariono, Awan. 2006. *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Husdarta. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS press
- Iyakrus. 2014. *Evaluasi Tes Fisik Atlet Pencak Silat Program "Sriwijaya Cemerlang"*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 35-41.
- Lubis, johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muliawan, Unguh Jasa. 2014, *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Gava Media
- Muhajir, 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: PT Gahila Indonsia Perinting
- Naharsari, Dyah Nur. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact
- Riduwan. 2012. *Dasar-dasar Statistika*, Bandung: CV Alfabeta
- Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press



- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sujana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Syamsuramel. 2012. *Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya FC*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1): 63-68.