

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, Yunitaningrum, W., & Yanti, N. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Passing Futsal. *Jurnal Performa Olahraga*, 08(1), 8–16. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel%0APengaruh>
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Unesa Surabaya*, 2(5).
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.793>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Ihsan, N. (2018). *Pembelajaran Pencak Silat 1*. PT Rajagrafindo Persada.
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Sebuah Pengantar)*. Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustakabaru Press.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lubis, J. (2015). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat (Edisi Ketii)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Muhamad, M. (2021). *Statistika Dalam Pendidikan dan Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. R. I. H., & Dwihandaka, R. (2021). Original Article Effect of Intensity and Interval Levels of Trapping Circuit Training On The Physical Condition of Badminton Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Kepeleatihan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Octavia, H. N., & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 145–150.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Rawi, M. A. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persimo Bangkinang*. Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.
- Santika, I., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18–24.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1), 78–90.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

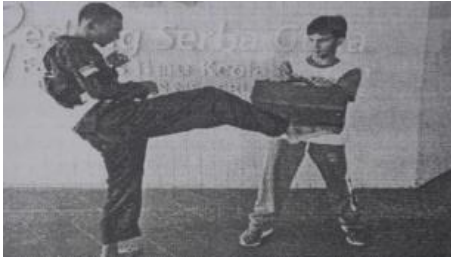
Widowati, H., & Rinata, E. (2020). *Buku Ajar Anatomi*. Sidoarjo: Umsida Press.

Lampiran 1

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 2 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : sandsack, stopwatch
 peluit, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x X </pre>	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> x x x x x x x x x x x x x x x X </pre>	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan tendangan sabit pencak silat.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack/target dengan dua kaki berada di tengah-tengah garis. 2) Pada saat aba-aba "ya" atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan, kemudian melakukan sabit kiri dengan dengan kaki kanan sebagai tumpuan yang berada disebelah garis kiri. 3) Setiap atlet melakukan tendangan kaki kanan dan kaki kiri sebanyak-banyaknya secara bergantian selama 15 detik. 4) Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (puteri) dan 100 cm (putra). 	Skor berdasarkan jumlah tendangan terbanyak yang dilakukan oleh atlet dari ketiga kesempatan
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 4 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat,

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : f) Posisi badan menghadap ke kotak g) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak h) Gunakan lengan ayun ganda i) Kaki mendarat ke tanah secara spontan j) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 10x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 6 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 15x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:7		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 9 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 20x Set : 4x T.R: 1:6 T.I: 1:8		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 11 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 15x Set : 4x T.R: 1:6 T.I: 1:8		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 13 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 20x Set : 4x T.R: 1:6 T.I: 1:8		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 16 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 25x Set : 5x T.R: 1:7 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 18 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 20x Set : 5x T.R: 1:7 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 20 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 9
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 25x Set : 5x T.R: 1:7 T.I: 1:9		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 23 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00


Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 10
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaff dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 30x Set : 6x T.R: 1:8 T.I: 1:10		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 25 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 25x Set : 6x T.R: 1:8 T.I: 1:10		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 27 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 30x Set : 6x T.R: 1:8 T.I: 1:10		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kelincahan Tendangan
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 30 Juli 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00


Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 13
 Peralatan : Lapangan, peluit,
 kotak lompat

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti : a) Posisi badan menghadap ke kotak b) Jongkok sedikit dan langsung melompat dari tanah ke kotak c) Gunakan lengan ayun ganda d) Kaki mendarat ke tanah secara spontan e) Kemudian ulangi	75 menit Rep : 35x Set : 6x T.R: 1:8 T.I: 1:10		Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan ketinggian dan jumlah box
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Pencak Silat
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Post Test
 Jumlah Atlet : 15 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 1 Agustus 2024
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 14
 Peralatan : sandsack, stopwatch
 peluit, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan tiga bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x x x x x x x x x x x x x x x X	Atlet dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) kelincahan tendangan sabit pencak silat.	60 menit	 <ol style="list-style-type: none"> 1) Atlet bersiap-siap berdiri dibelakang sandsack/target dengan dua kaki berada di tengah-tengah garis. 2) Pada saat aba-aba “ya” atlet melakukan tendangan dengan kaki kanan, kemudian melakukan sabit kiri dengan dengan kaki kanan sebagai tumpuan yang berada disebelah garis kiri. 3) Setiap atlet melakukan tendangan kaki kanan dan kaki kiri sebanyak-banyaknya secara bergantian selama 15 detik. 4) Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil waktu yang terbaik dengan ketinggian sandsack/target 75 cm (puteri) dan 100 cm (putra). 	Skor berdasarkan jumlah tendangan terbanyak yang dilakukan oleh atlet dari ketiga kesempatan
4	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 2**Data Deskriptif Statistik
Statistics**

		Tes Awal	Tes Akhir
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		13.00	16.40
Median		13.00	17.00
Std. Deviation		1.890	1.957
Variance		3.571	3.829
Minimum		10	13
Maximum		16	19
Sum		195	246

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas Data

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil pre test	.188	15	.159	.921	15	.202
post test	.220	15	.408	.885	15	.506

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4**Hasil Uji Homogenitas Data****Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	.003	1	28	.957
	Based on Median	.024	1	28	.878
	Based on Median and with adjusted df	.024	1	37.995	.878
	Based on trimmed mean	.004	1	28	.952

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample Test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	-7.250	1.552	.347	-7.976	-6.524	-20.895	14	.000

Lampiran 6

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	.025	.876	-4.841	28	.000	-3.400	.702	-4.839	-1.961
	Equal variances not assumed			-4.841	27.966	.000	-3.400	.702	-4.839	-1.961

Lampiran 7**Foto-Foto Penelitian**

Pemanasan Sebelum Latihan

Foto-Foto Penelitian

Pemanasan Sebelum Latihan

Foto-Foto Penelitian

Tes Awal Tendangan Sabit Pencak Silat

Foto-Foto Penelitian

Bentuk Latihan *Power*

Foto-Foto Penelitian

Bentuk Latihan *Power*

Lampiran 7

SK Dosen Pembimbing



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
 FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 NOMOR : 142 'UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG
 PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
 DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani

- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Giri Prayogo, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
 Nama : **Pradika Firmansyah**
 NPM : 41182191190063

Pengarah Latihan Power Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Islam Al - Azhar 44 Grand Wisata

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2024/2025
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
 TANGGAL : 31 Mei 2024


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

- Tembusan : Yth.
 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
 2. Dosen Pembimbing
 3. Arsip

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 142.a / UNISMA.FKIP/E N / 2024
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMP Islam Al - Azhar 44 Grand Wisata

di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Pradika Firmansyah
 NPM : 41182191190063
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **28 Februari 2025**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Power Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Islam Al - Azhar 44 Grand Wisata

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 31 Mei 2024



Yudi Budiantu, M.Pd

Dekan

Lampiran 9

Surat Balasan Penelitian



YAYASAN WAQAF AL-MUHAJIRIEN JAKAPERMAI
PENGELOLA
SMP ISLAM AL AZHAR 44 GRAND WISATA
NPSN : 7000392 TERAKREDITASI "A"
Jalan Sunset Avenue Grand Wisata, Tambun, Bekasi 17150
Telepon : 021 82594518
Website : <http://smpalazhar44.sch.id> e-mail : kata_umma44@mbhanten.org



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

SURAT KETERANGAN
Nomor : 321/Pend/SMPIA44-GW/XI 2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dedeh Kurniasih, SE, M.Pd.
Jabatan : Kepala SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata

Menerangkan bahwa

Nama : Pradika Firmansyah
NPM : 41182191190063
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Islam "45" Bekasi

nama tersebut di atas **benar** telah melakukan kegiatan penelitian di SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata Bekasi berdasarkan surat permohonan untuk mengadakan penelitian dengan Nomor : 42.a/UNISMA.FKIP/E /V/2024 dalam rangka mendapatkan data yang diperlukan untuk penuntasan skripsi dengan judul :

"Pengaruh Latihan Power Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Islam Al - Azhar 44 Grand Wisata"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.


Bekasi, 20 November 2024
Kepala SMP Islam Al Azhar 44



Dedeh Kurniasih, S.E, M.Pd.

Lampiran 10


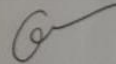
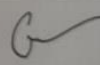
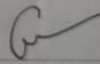


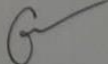

Frekuensi Bimbingan



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Pradika Firmansyah
NPM : 41182191190063
Program Studi : PJKR
Judul : Pengaruh Latihan Power Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat SGP Lrlam Al-Ahwar 94 Grand Wisata
Pembimbing : Dr. Gini Prayogo, M.Pd

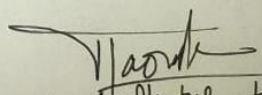
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	11 Juni 2024	Pengantarhan SK Bimbingan	
2	25 Juni 2024	Pembuatan BAB I	
3	9 Juli 2024	revisi BAB I	
4	16 Juli 2024	Pembuatan BAB II	
5	20 Juli 2024	revisi BAB II	
6	6 Agustus 2024	Pembuatan BAB III	
7	20 Agus 2024	Program Latihan	
8	18 Sept 2024	Revisi Program Latihan	

KEGIATAN BIMBINGAN



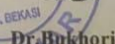

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	24 Sept 2024	Lakukan Revisian	G
10	4 Okt 2024	Buat BAB <u>IV</u>	G
11	9 Okt 2024	Revisi BAB <u>IV</u>	G
12	15 Okt 2024	Buat BAB <u>V</u>	G
13	12 Nov 2024	Buat draft skripsi	G
14	4 Nov 2024	ACC UJIAN	P

Bekasi, 21 November 2024.
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Dr. Atidhotul Hasyah, M.Pd

Lampiran 11

SK Melatih Ekstrakurikuler Pencak Silat

	<p>YAYASAN WAQAF AL-MUHAJIRIEN JAKARTA PENGELOLA</p> <p>SMP ISLAM AL AZHAR 44 GRAND WISATA Jalan Sunset Avenue Grand Wisata, Tambun, Bekasi Website : http://smpia44.muhajirien.sch.id e-mail : katu_smpia44@muhajirien.org Telepon : 021 82621006</p>	
<p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> <p>SURAT KEPUTUSAN KEPALA SMP ISLAM AL AZHAR 44 GRAND WISATA Nomor : 113/SMPIA44/2024</p> <p>Tentang PELATIH EKSTRAKURIKULER SMP ISLAM AL AZHAR 44 GRAND WISATA TAHUN PELAJARAN 2024/2025</p> <p>Kepala SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata</p>		
Menimbang	: a. Bahwa dengan berakhirnya tahun pelajaran 2023/2024 dan untuk memperlancar jalannya organisasi serta pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pada tahun pelajaran 2024/2025 perlu penunjukan pelatih pada ekstrakurikuler yang ada di SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata melalui mekanisme yang telah ditetapkan oleh sekolah; b. Bahwa untuk itu, perlu penetapan yang dituangkan dalam Keputusan Kepala SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata tentang Susunan Pelatih Ekstrakurikuler pada tahun pelajaran 2024/2025.	
Mengingat	: a. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; b. Peraturan Pemerintah RI Nomor: 32 Tahun 2013 tentang perubahan atas Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan; c. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor: 39 Tahun 2008, tentang Pembinaan Kesiswaan; d. Pedoman Ekstrakurikuler YPI Al Azhar	
Memperhatikan	: a. Program Kerja SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata; b. Program Kerja Bidang Kemuridan SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata;	
MEMUTUSKAN		
Menetapkan Pertama	: Mengangkat Sebagai Pelatih Ekstrakurikuler SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata Tahun Pelajaran 2024/2025:	
	1. Nama : Pradika Firmansyah 2. Jabatan : Pelatih ASBD	
Kedua	: Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir setelah diterbitkan surat keputusan pergantian berikutnya dan apabila dikemudian hari terdapat kekeliruan, maka akan diperbaiki sebagaimana mestinya.	
<p>Bekasi, 26 Juli 2024</p> <p>Kepala Sekolah,</p> <p> Dr. Bukhori, M.A.</p>		
		

RIWAYAT HIDUP



Pradika Firmansyah, lahir di Jakarta, 7 Juli 2001. Putra dari Bapak Partu dan Suparni. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SD Plus Hang Tuah 02 pada tahun 2007 dan tamat tahun 2013, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Pesantren Darul Ikhlas dan tamat pada tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Pesantren Darul Ikhlas dan tamat pada tahun 2019. Ditahun 2019 sampai 2024 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.