



## Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Lurus Depan Pencak Silat pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan 02 Palembang

Ahmad Reyhan Khairan<sup>1\*</sup>, Liza Murniviyanti<sup>2</sup>, Mutiara Fajar<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup> Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: [ahmadreyankhairan@gmail.com](mailto:ahmadreyankhairan@gmail.com)\*

**Abstract.** : *This study aims to produce a product in the form of a Basic Front Kick Straight Technique Training Model Media for Pencak Silat for Students of Vocational High School 2 Palembang which has valid, practical and effective results. This study uses a research method (R&D) using the ADDIE model and is described in detail starting from the product specification stage, product development, expert validation, student trials, in the field. The results of data analysis show that the product developed falls into the very valid category based on the questionnaire sheet assessed by experts who assess three aspects of the media with an average value of 84.4%. The Media Model for Basic Front Kick Pencak Silat Technique Training that was developed also falls into the very practical category, this is based on the results of the student response questionnaire sheet in the One to One trial of 86% and the Small Group trial of 98.6%. Then based on the Large Scale test of 90.53% with a very strong category which shows that the media model for basic front kick pencak silat technique training is very effective to use. Based on the validation results and trial results, it can be concluded that the Media Model for Basic Front Kick Pencak Silat Technique Training for Vocational High School Students 2 Palembang has met the criteria of valid, practical, and effective and is feasible to use in the training process.*

**Keywords:** *Development, Media Model Training, Front Kick, Pencak Silat.*

**Abstrak :** Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa Media Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan 2 Palembang yang memiliki hasil valid, praktis dan efektif. Penelitian ini menggunakan metode penelitian (R&D) dengan menggunakan model ADDIE dan dideskripsikan secara detail mulai dari tahap spesifikasi produk, pengembangan produk, validasi para ahli, uji coba pada siswa di lapangan. Hasil analisis data menunjukkan bahwa produk yang dikembangkan masuk ke dalam kategori sangat valid berdasarkan lembar angket yang dinilai oleh para ahli yang menilai tiga aspek media dengan nilai rata-rata sebesar 84,4%. Media Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Lurus Depan Pencak Silat yang dikembangkan juga masuk ke dalam kategori sangat praktis, hal ini berdasarkan hasil perolehan dari lembar angket respon siswa di uji coba *One to One* sebesar 86% dan uji coba *Small Group* sebesar 98,6%. Kemudian berdasarkan uji Skala Besar sebesar 90,53% dengan kategori sangat kuat yang menunjukkan bahwa media model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat sangat efektif untuk digunakan. Berdasarkan hasil validasi dan hasil uji coba, maka dapat disimpulkan bahwa Media Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Lurus Depan Pencak Silat Pada Siswa Sekolah Menengah 2 Palembang sudah memenuhi kriteria valid, praktis, dan efektif serta layak untuk digunakan di dalam proses kegiatan latihan.

**KataKunci:** Pengembangan, Media Model Latihan, Tendangan Lurus Depan, Pencak Silat.

### 1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan disiplin ilmu yang mempelajari cara menjaga kesehatan dan kebugaran melalui aktivitas fisik dan olahraga. Tujuan dari pendekatan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan keterampilan motorik, kesehatan keterampilan sosial, dan pembentukan karakter melalui berbagai aktifitas fisik yang dirancang untuk mencapai tujuan tersebut. Pendidikan jasmani sangat penting dalam pembentukan karakter siswa

khususnya di sekolah menengah kejuruan karena dapat membantu mereka dalam mengembangkan keterampilan dan nilai-nilai yang dibutuhkan untuk sukses di kehidupan, seperti disiplin, kerja keras, percaya diri, kerja sama, dan nilai-nilai positif lainnya (Kamaruddin, 2023).

Mistry menyatakan PJOK berperan penting dalam semua program pendidikan sebagai pertumbuhan sempurna dari setiap individu. PJOK menjadi mata pelajaran yang di tunggu oleh setiap peserta didik, sebab dengan pembelajaran jasmani peserta didik dapat beraktifitas diluar ruangan dengan leluasa, tidak hanya itu, peserta didik bisa melaksanakan kegiatan olahraga sesuka hati mereka. Dalam perihal ini, guru memiliki kedudukan yang penting untuk menghasilkan suasana belajar yang menyenangkan. Guru dituntut untuk menghasilkan pendidikan yang kreatif serta inovatif, sehingga peserta didik tidak merasa bosan, secara tidak langsung peserta didik bisa menerima modul dengan mudah. Tidak hanya kedudukan guru, ada beberapa aspek yang menunjang keberhasilan dalam proses belajar mengajar PJOK adalah, fasilitas serta prasarana. PJOK adalah bagian dalam dari kurikulum Standar Lembaga Pendidikan. Tujuan dari PJOK tidak hanya untuk mengembangkan dari segi jasmani saja, tetapi juga mengembangkan seluruh potensi yang ada pada siswa meliputi: 1) perkembangan pengetahuan; 2) seluruh penalaran; 3) perkembangan emosional (Sukarman, 2023).

Lubis mengemukakan pencak silat adalah satu dari banyaknya budaya dari nusantara, pencak silat sangat diperdalam oleh pendiri atau ahli beda diri, penduduk Indonesia menciptakan pencak silat sebagai ilmu bela diri yang sudah ada pada sejak zaman prasejarah. Pencak silat yaitu cabang olahraga yang cukup lengkap untuk diperdalam sebab mempunyai aspek-aspek membentuk persatuan kekal dan tidak bisa dipecahkan. Aspek tersebut diyakini spiritual, beladiri, seni budaya, dan olahraga (Reza et al., 2023).

Pencak silat adalah seni bela diri asli bangsayang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia, pakar pesilat menyebutkan bahwa masyarakat melayu ini menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri sejak dahulu. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai induk pencak silat Indonesia sebelum berkembang di kalangan Internasional, Pencak silat juga berkembang di daerah-daerah, Seperti di kota Palembang. Kota Palembang adalah salah satu kota di provinsi Sumatera Selatan yang mewarisi budaya pencak silat. Di kota Palembang ada beberapa perguruan yaitu perguruan Tapak Suci, Himsi GP, Persaudaraan Setia Hati Terate, IKSPI, Perisai Diri, Satria Mandiri, Satria Muda Indonesia, Dikapasita Himpunan Seni Silat Indonesia, Pencak Organisasi. Pencak silat di kota Palembang berkembang dengan baik dan menghasilkan beberapa atlit pencak silat ditingkat daerah atau provinsi.

Khususnya pada SMK yang sangat antusias dalam mengikuti kegiatan latihan pencak silat, namun berdasarkan dari hasil observasi ditemukan beberapa kesalahan pada teknik dasar tendangan lurus depan. Siswa banyak mengalami kesalahan gerak dalam melakukan latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat di karenakan kurangnya latihan, keterbatasan waktu latihan dan variasi dalam latihan.

Variabel penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian yang relevan. Yang pertama penelitian oleh (Reza et al., 2023) yang berjudul “Analisis Keterampilan Teknik Dasar Tendangan ATC Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Kodim 0460 Lubuklinggau”. Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwasannya terdapat persamaan pada tendangan lurus depan/ATC. Sedangkan perbedaannya terdapat pada metode analisis dan tempat penelitiannya.

Selanjutnya yang ke-dua penelitian oleh (Fitriyanto & Rohman, 2020) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen “. Pada penelitian ini menunjukkan hasil penelitian terdapat persamaan tentang tendangan lurus depan dan penelitian ini untuk melihat peningkatan yang dilakukan oleh peneliti. Sedangkan perbedaannya terdapat di tempat penelitian, tingkat sekolah yang diteliti dan metode yang digunakan.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Penelitian dan Pengembangan**

Penelitian dan pengembangan diartikan dalam bahasa Inggris *Research and Development ( R&D)* adalah metode penelitian yang dapat digunakan untuk menghasilkan berupa suatu produk tertentu dan menguji keefektifannya. Produk yang dihasilkan pada penelitian dan pengembangan ini tidak hanya berupa benda seperti halnya buku, komputer, tetapi juga berupa model latihan, film, *software* (perangkat lunak) komputer. Serta dapat berupa program belajar untuk anak ataupun peserta didik (Sugiono, 2019).

Joyce & Well berpendapat bahwa penelitian dan pengembangan model adalah suatu penelitian yang terencana yang bisa digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas atau yang lain. Tujuan dari pengembangan model ini untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan menciptakan struktur pembelajaran yang sistematis dan efisien. Pengembangan model yang tepat dapat memudahkan peserta didik dalam memahami materi yang disampaikan dalam proses pembelajaran (Ardiyanto & Fajaruddin, 2019).

## Model

Seels dan Richey mengemukakan model merupakan representasi yang menyampaikan denganderajat yang terstruktur dan urutan. Model adalah dasar untuk mengembangkan suatu produk yang akan dihasilkan dan digunakan untuk menggambarkan langkah-langkah dalam penelitian (Khoerunnisa, 2020)

Model ADDIE adalah model desain intruktif yang terdiri dari lima tahap utama yaitu: Analisis (*Analisis*), Desain (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Model ADDIE dapat digunakan dalam berbagai macam bentuk pengembangan produk, salah satunya adalah pengembangan bahan ajar. Model ADDIE model yang masih sangat relevan untuk digunakan karena dapat beradaptasi dengan sangat baik dalam berbagai kondisi serta adanya revisi dan evaluasi di setiap tahapannya. Adapun tahapan pada model ADDIE adalah sebagai berikut: (Safitri & Aziz, 2022)

Analisis (*Analisis*), pada tahap ini kegiatan utama dalam model ADDIE yaitu dengan menganalisis perlunya pengembangan model dan menganalisis kelayakan model yang terdahulu apakah masih relevan dengan pembelajaran yang sekarang atau tidak. Desain (*Design*), perancangan model, tahap desain memiliki persamaan dengan kegiatan belajar mengajar dan berjalan secara terorganisir. Pengembangan (*Development*), pada tahapan ini berisi kegiatan mengaktualkan rancangan produk yang sudah dibuat dan sudah disusun. Implementasi (*Implementation*), pada tahap ini sudah mulai menggunakan produk dan melihat tujuan serta umpan balik. Evaluasi (*Evaluation*), penggunaan produk setelah diterapkan dan melihat kembali dampak yang terjadi setelah penggunaan produk tersebut, jika terdapat ada yang tidak tepat maka dilakukan revisi final.

## Latihan

Latihan yang dilakukan dengan benar dan terprogram dapat memberikan suatu perubahan pada sistem tubuh, baik sistem metabolisme, syaraf, dan otot dan sistem hormonal. Sukadiyanto mengemukakan, latihan adalah suatu proses perubahan kearah yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih (Okky et al., 2019)

Berdasarkan kebutuhan peneliti, peneliti menggunakan model latihan fleksibilitas. Karena dalam penelitian ini peneliti mengangkat penelitian tentang teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat yang dimana pada latihan ini menyampaikan materi bertahap *step by step*. Sehingga siswa dapat memahami materi dan dapat mempraktikkan materi yang diajarkan sesuai dengan langkah-langkahnya.

## **Pencak Silat**

Pencak silat adalah sistem bela diri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu bela diri tradisional pencak silat. Dalam Kamus Bahasa Indonesia pencak silat diartikan permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang, dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan seni bela diri, sehingga didalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Pencak silat merupakan hasil budi dan akal manusia, lahir dari sebuah proses perenungan pembelajaran dan pengamatan (Kriswanto, 2015).

Abdus Syukur mengemukakan pencak silat merupakan gerakan langkah keindahan dengan menghindar, yang disertakan gerakan yang memiliki unsur komedi, pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan, sedangkan silat adalah unsur teknik beladiri menangkis, menyerang, dan mengunci yang tidak dapat diperagakan didepan umum. Adapun ketua IPSI yang pertama Mr. Wongsonegoro mengemukakan bahwa pencak silat merupakan gerakan serang bela berupa tari dan berirama dengan berupa peraturan adat kesopanan tertentu yang bisa di pertontonkan didepan umum. Pada tahun 1975 PB IPSI berserta BAKIN mendefinisikan pencak silat adalah hasil budaya Indonesia untuk membela, mempertahankan kemandiriannya dan manunggal terhadap lingkungan hidup/alam sekitar untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa (Juli Candra, 2021).

### **Teknik dasar tendangan lurus depan**

Tendangan lurus adalah tendangan yang menggunakan ujung kaki dengan tungkai lurus. Tendangan ini mengarah kedepan pada sasaran dengan meluruskan tungkai sampai ujung kaki. Bagian kaki yang kena saat menandang adalah pangkal bagian dalam jari-jari kaki. Posisi badan menghadap ke sasaran (Kriswanto, 2015)

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan salah satu model pengembangan yaitu model ADDIE. Model ADDIE adalah model desain instruksional yang terdiri dari lima tahap utama yaitu: Analisis (*Analysis*), Desain (*Design*), Pengembangan (*Development*), Implementasi (*Implementation*), dan Evaluasi (*Evaluation*). Safitri dan Aziz (2022) mengemukakan Model ADDIE dapat digunakan dalam berbagai macam bentuk pengembangan produk, salah satunya yaitu pengembangan bahan ajar. Model ADDIE merupakan model yang masih sangat relevan

untuk digunakan karena model ini dapat beradaptasi dengan sangat baik dalam berbagai kondisi serta adanya revisi dan evaluasi di setiap tahapannya.

Menurut (Sugiono, 2019) adalah penelitian yang pengumpulan data menggunakan tes pengukuran yang objektif dan standar. Pengumpulan data ini menggunakan tes yang berisikan sejumlah pertanyaan kepada subjek yang diteliti untuk dijawab. Berdasarkan hasil jawaban dari subjek, maka data tersebut dapat diolah sehingga menghasilkan data yang valid. Pengumpulan data ini dilakukan pada uji coba baik skala kecil, maupun skala besar.

Sasaran penelitian ini adalah pada model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat. Sesuai dengan langkah-langkah penelitian pengembangan ADDIE. Peneliti menggunakan 1 sekolah dengan jumlah siswa 30 dalam kegiatan ekstrakurikuler

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Deskripsi Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat. Penelitian ini termasuk kedalam kategori penelitian (*R&D*) yang bertujuan untuk menghasilkan suatu produk berupa media teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat.

Penelitian ini dilakukan di SMKN 2 Palembang, yang berlokasi di Jl. Demang Lebar Daun, 20 Ilir D. III. Kec. Ilir Timur I, Kota Palembang, Sumatera Selatan, 30151. Model yang digunakan dalam penelitian ini adalah model ADDIE yang terdiri dari lima tahapan yaitu *Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*, yang berfokus untuk mengembangkan sebuah media interaktif pada teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat. Dalam proses penelitian ini, untuk media yang akan dikembangkan tentunya akan melalui proses validasi dengan para ahli yaitu ahli media, ahli bahasa, dan ahli praktisi. Adapun untuk para ahli atau validator media pada penelitian ini adalah dua dosen dan 1 guru/*coach*.

Pembuatan naskah model latihan ini diawali dengan menentukan jadwal latihan, menentukan gambar yang relevan dengan materi. Serta menentukan model latihan pembelajaran yang sesuai dengan usia perkembangan siswa sehingga siswa dapat berantusias dalam mengikuti latihan. Setelah dilakukan proses desain didapat model latihan berupa naskah yang berisikan materi tentang teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat, sebagai berikut:

1. Pencarian referensi dan informasi di internet mengenai jurnal serta penelitian tentang pengembangan yang akan sebagai acuan dalam pembuatan model latihan teknik dasar tendangan lurus depan berupa naskah.

2. Mengumpulkan referensi seperti jurnal dan buku yang akan dijadikan sumber materi.
3. Menyusun model latihan dan membuat gambar yang sesuai dengan materi untuk memperjelas model pembelajaran yang dibuat.
4. Membuat kisi-kisi instrument yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kelayakan dari rancangan produk yang dibuat berupa naskah pada materi teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat.

### **Pembahasan**

Penelitian yang peneliti gunakan merupakan penelitian pengembangan atau *Research and Development (R&D)* yang bertujuan untuk menghasilkan produk berupa media model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat yang valid, praktis dan efektif. Tempat atau lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 02 Palembang yang dilaksanakan secara langsung. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model ADDIE. Model ADDIE sendiri memiliki lima tahapan yaitu *Analyze* (Analisis), *Design* (Desain), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi), dan *Evaluation* (Evaluasi). Penelitian ini mengembangkan dan menghasilkan media model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat yang valid, praktis dan efektif.

Berdasarkan analisis dan rekapitulasi data yang diperoleh pada saat penelitian, dapat disimpulkan bahwa produk yang dihasilkan yaitu berupa naskah dengan judul model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat pada siswa SMK yang telah divalidasi oleh para ahli mendapat nilai rata-rata 84,4% dinyatakan sangat valid. Pada uji coba *One to One* kepada siswa, tahap ini siswa mengisi angket respon siswa yang disajikan oleh peneliti. Dari hasil angket respon siswa tersebut, dapat diperoleh hasil kepraktisan berdasarkan uji coba *One to One* sebesar 86% dan uji coba *Small Group* sebesar 98,6% dimana hasil yang diperoleh masuk kedalam kategori sangat praktis. Selanjutnya uji skala besar yang dilakukan pada 30 siswa didapat nilai rata-rata 90,53% dan dinyatakan layak digunakan. Produk akhir model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat pada siswa SMK Negeri 02 Palembang berupa naskah layak digunakan.

Berdasarkan penjabaran analisis diatas, maka dapat disimpulkan bahwa produk media model latihan teknik dasar tendangan lurus depan pencak silat di SMK merupakan media latihan yang valid, praktis dan efektif untuk digunakan

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pengembangan model latihan tendangan lurus depan pencak silat di SMK Negeri 02 Palembang, peneliti menarik beberapa kesimpulan penting.

1. Media model latihan tendangan lurus depan pencak silat dikembangkan dengan model ADDIE dinyatakan **Sangat Valid**. Hal ini berdasarkan hasil penelitian kevalidan dari para ahli yang menilai tiga aspek yaitu aspek materi, media, dan bahasa yang memperoleh hasil sebesar 84,4%
2. Media model latihan tendangan lurus depan pencak silat yang dikembangkan menggunakan model ADDIE dinyatakan **Sangat Praktis**. Hal ini berdasarkan hasil penelitian kepraktisan yang diperoleh melalui uji *One To One* yang memperoleh skor sebesar 86% dan uji coba *Small Group* yang memperoleh skor sebesar 98,6%, dan uji skala besar memperoleh skor sebesar 90,53%.
3. Media model latihan tendangan lurus depan pencak silat yang dikembangkan menggunakan model ADDIE dinyatakan **Sangat Efektif**

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, berikut adalah saran yang akan diberikan oleh peneliti untuk:

1. Siswa: diharapkan lebih menghargai setiap rangkaian kegiatan pembelajaran yang berlangsung, dan dengan adanya media model latihan tendangan lurus depan pencak silat ini diharapkan mampu membantu proses kegiatan latihan agar lebih mudah dan menyenangkan
2. Pendidik/coach: diharapkan selalu belajar dan menciptakan media model latihan yang kreatif.
3. Sekolah: diharapkan lebih memperhatikan kebutuhan coach dan siswa agar proses latihan menjadi lebih efektif dan berkualitas.
4. Peneliti selanjutnya: diharapkan mampu mengembangkan media model latihan tendangan lurus depan pencak silat yang beragam sehingga dapat memberikan kemajuan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ardiyanto, H., & Fajaruddin, S. (2019). A review of the educational research and development articles in Jurnal Keolahragaan. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 83–93. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>
- Fauzan, F. F., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 2(02), 42–46.
- Fitriyanto, F., & Rohman, T. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010 Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(2), 26–37.
- Hamzah. (2021a). *Metode Penelitian Pengembangan (reasearch development) uji produk kuantitatif dan kualitatif proses dan hasil dilengkapi contoh proposal pengembangan desain uji kuantitatif dan kualitatif*.
- Juli Candra. (2021). *PENCAK SILAT*. Deepublish (Grup Penerbitan CV Budi Utama).
- Kamaruddin, I. (2023). Analyzing the Impact of Physical Education on Character Development in Elementary School Students. *Jurnal At-Ta'dib*, 18(2), 10–17. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9749> Available
- Khoerunnisa, A. (2020). *Analisis Model-model*.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat Sejarah dan Perkebangan Pencak Silat, Teknik -Teknik Dalam Pencak Silat dan Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. PUSTAKABARUPRESS.
- Maryanto. (2019). Model Pembelajaran Keterampilan Tendangan Pencak silat Untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Nuraini. (2022). *Pengembangan Lembar Kerja Peserta Didik Berbasis Literasi Budaya Pada Siswa Kelas IV SDN Geluran 3 Taman Sidoarjo*.
- Okpatrioka. (2023). Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.47861/jdan.v1i1.154>
- Oky, Isty, & Andhika. (2019). Survei Efektifitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1).
- Permana, F. R., Supriatna, & Yulingga Nanda Hanief. (2023). Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Beban Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mtsn 4 Blitar. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 173–186. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.173-186>
- Reza, J. A., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2023). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Tendangan ATC Atlet Pencak Silat PSHT Rayon KODIM 0406 Lubuklinggau. *E-*

- SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 30–38.  
<https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7549>
- Safitri & Aziz. (2022). ADDIE , Sebuah Model Untuk Pengembangan Multimedia. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 50–58. <http://jurnal.umpwr.ac.id/index.php/jpd%0AADDIE>,
- Safitri, M., & Aziz, M. R. (2022). ADDIE, sebuah model untuk pengembangan multimedia learning. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 50–58.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D, dan Penelitian Pendidikan)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukarman. (2023). Analisis Sarana dan Prasarana Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Studi Sekolah Menengah Pertama Negeri di Kecamatan Sumbawa Tahun 2023. *Jurnal Ilmiah Pendidikan MatematikaIlmu Pendidikan*, 3(3), 224–233.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36312/educatoria.v3i3.209>
- Utomo Prastyo, D. (2022). Tekanan Kompetensi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Wiwin, Ketut, & Gede. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Penjakora*, 6(1).