

**MODEL TEKNIK SERANGAN PENCAK SILAT BERBASIS
PERATURAN PERTANDINGAN 2022**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh :

**M. FADIL
NIM. 21086059**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

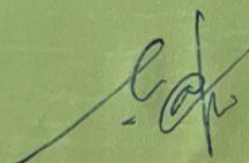
2025

HALAMAN PESERTUJUAN SKRIPSI

Judul : Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis
Peraturan Pertandingan 2022
Nama : M. Fadil
NIM/TM : 21086059/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

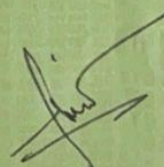
Padang, Oktober 2025

Mengetahui
Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, S. Pd. M. Pd.
NIP. 19890901 201803 1 001

Disetujui Oleh :
Pembimbing



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

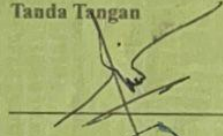
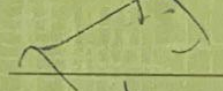
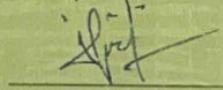
Judul : Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis
Peraturan Pertandingan 2022
Nama : M. Fadil
NIM/TM : 21086059/2021
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs, Suwirman, M.Pd
2. Anggota : Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

1. 
2. 
3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***"Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan 2022"*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2025

Saya yang menyatakan



M. Fadil

NIM. 21086059

ABSTRAK

M. FADIL (2025) : Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya pemahaman atlet tentang peraturan pertandingan 2022 yang dapat menyebabkan atlet tersebut kewalahan saat pertandingan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022.

Jenis penelitian ini adalah penelitian *Research and Development* (R&D). Penelitian pengembangan ini adalah model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation*). Sasaran dalam penelitian ini seluruh pesilat yang menggunakan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022. Dalam penelitian ini 7 orang sebagai ahli materi untuk validasi dan 30 orang responden untuk uji coba produk pada atlet dari Tapak Suci Cabang Situjuh Limo Nagari. Instrumen yang penelitian yang digunakan adalah lembar validasi dan lembar responden uji coba produk. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan kuantitatif.

Hasil penelitian ini adalah produk model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022. Produk penelitian ini menghasilkan 7 model teknik serangan tangan dan 11 model teknik serangan kaki yang dinyatakan layak dan praktis digunakan. Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet dan pelatih dalam meningkatkan keterampilan teknik serangan, menyesuaikan diri terhadap perubahan peraturan, serta mendukung pencapaian prestasi optimal dalam pertandingan resmi.

Kata Kunci : Pencak Silat, Model Pengembangan, Teknik Serangan, Peraturan Pertandingan 2022

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul: **“Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022”**

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Suwirman, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pemikiran, waktu, dan masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan Skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang secara integratif memiliki andil dalam penyelesaian Skripsi ini :

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T., M.T selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd sebagai Ketua Departemen pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Drs. Suwirman, M.Pd. selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, kesabaran, pemikiran, dan masukan yang berharga bagi penulis selama penulisan skripsi ini.

5. Ibuk Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd dan Bapak Prof Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji.
6. Bapak dan Ibuk Staf Pengajar di Departemen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Kepada Pelatih, Kader dan Siswa Tapak Suci Cabang Situjuh Limo Nagari Pimda 087 Payakumbuh dan Lima Puluh Kota.
8. Teristimewa kepada orang tua dan saudara saya yang selalu memberikan semangat dan mendoakan untuk kesuksesan saya.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Untuk itu diharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Skripsi ini. Penulis berharap semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca sebagai referensi serta sebagai sarana untuk ilmu pengetahuan dan informasi.

Padang, September 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	7
1. Pencak Silat	7
2. Teknik-Teknik Dasar Pencak Silat.....	10
3. Serangan	15
4. Defenisi Pengembangan dan Model.....	18
B. Kerangka Konseptual.....	19
C. Pertanyaan Penelitian.....	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Sasaran Penelitian	22
C. Prosedur Pengembangan	22
D. Validasi Produk.....	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Pengembangan Model	28
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Skala penelitian	26
2. Kriteria Persentase Lembaran Validasi.....	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Pukulan Lurus	18
2. Tendangan Sabit.....	18
3. Tendangan Lurus.....	18
4. Tendangan T.....	18
5. Karangka Model Perkembangan Addie	21
6. Diagram Alir Proses Pelaksanaan	24
7. Pukulan Lurus Dengan Memegang.....	32
8. Pukulan Bandul	32
9. Sukut	32
10. Tamparan.....	32
11. Tebak (Serangan Telapak Tangan)	32
12. Pukulan Kembar.....	32
13. Pukulan Melingkar	33
14. Tendangan sabit dengan memegang	34
15. Tendanga lurus dengan memegang.....	34
16. Tendangan T dengan menarik.....	35
17. Dengkulan	35
18. Counter attack serangan	35
19. Gunting serang (serangan dari bawah).....	35
20. Tangkap serang dengan pukulan.....	35
21. Tangkap serang bagian dalam.....	35
22. Tangkap serang bagian luar	35
23. Tendangan sabit ayuan dalam	35
24. Blok serang	36
25. Tendangan kembar	39
26. Tendangan Kuda	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rekap hasil uji coba pada atlet.....	51
2. Dokumen bersama ahli	52
3. Dokumen uji coba pada atlet.....	55
4. Validasi Ahli	57
5. Lembaran Responden.....	60
6. Surat Izin Penelitian	63
7. Surat Permohonan Validator	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di masa sekarang olahraga menjadi topik yang patut dibahas di berbagai kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja hingga dewasa maupun lansia, bahkan olahraga bukan hanya jadi topik bahasan akan tetapi menjadi kebiasaan sehari-hari. Terdapat berbagai macam olahraga sesuai dengan jenis, tujuan dan fungsinya yang berbeda, diantaranya adalah olahraga pendidikan yang tujuannya untuk pendidikan, olahraga rekreasi yang tujuannya untuk kesenangan dan kegembiraan, olahraga kesehatan yang bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan, serta olahraga prestasi yang dipertandingkan dengan tujuan untuk meraih prestasi.

Dengan demikian olahraga memiliki peran dan kegunaannya masing-masing sesuai tujuan yang ingin dicapai sama halnya dengan olahraga prestasi, para atlet menekuni olahraga dengan tujuan untuk meraih prestasi baik itu tingkat daerah, tingkat nasional maupun internasional. Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang membutuhkan pembinaan dan pengembangan olahragawan yang terprogram dan terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang banyak diminati di masyarakat adalah pencak silat. Di tandai peran aktif cabang olahraga pencak silat mengikuti berbagai kejuaraan di tingkat nasional seperti (*SEA GAMES*),

Peserta Olahraga Asia (*ASIAN GAMES*) dan Kejuaraan Dunia (*WORD CHAMPION*). Olahraga pencak silat berasal dari asal Indonesia ini sudah dikembangkan hampir di seluruh wilayah Indonesia, termasuk Sumatera Barat.

Untuk mencapai prestasi atlet menjalani berbagai program pembinaan dan pelatihan sudah dilakukan untuk memaksimalkan prestasi yang diraih oleh atlet. Sebagaimana tertuang dalam UU RI No.11 Tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang sistem Keolahragaan Nasional menyatakan,

“Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”

Dalam upaya peningkatan prestasi Olahraga pencak silat banyak faktor yang mempengaruhi, disamping penguasaan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik dan juga dibutuhkan program pelatih yang bagus. Tanpa teknik yang bagus seorang atlet akan sulit mendapatkan poin saat pertandingan. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang terdiri dari dua kategori yaitu kategori seni dan kategori tarung.

Kategori seni berfokus pada pola-pola gerakan, sedangkan tarung merupakan duel kontak penuh yang dilakukan di atas matras melingkar berukuran diameter 8 m. Baik seni maupun tarung pada pencak silat membutuhkan komponen teknik, fisik, mental dan taktik yang baik untuk menampilkan gerakan secara maksimal. Komponen fisik, teknik, taktik dan

mental adalah aspek yang perlu dilatih kepada atlet silat untuk mendapatkan prestasi yang maksimal (Ariani Kurnia Dewi 2014).

Teknik merupakan gerakan khusus yang dimiliki oleh cabang olahraga tertentu. Teknik dalam pencak silat merupakan suatu gerakan yang dapat digunakan untuk menyerang atau menghindari dari serangan lawan. Teknik dasar dalam pencak silat antara lain terdiri dari: 1. belaian yaitu: (tangkisan elakan, hindaran, dan tangkisan) 2. serangan yaitu: (pukulan, tendangan, jatuhan, dan kuncian) 3. teknik bawah yaitu: (sapuan bawah, sirkel bawah, dan guntingan) menurut Agung Nugroho dalam (Siswantoyo dan Ali Saya Graha 2016)

Dalam Olahraga pencak silat, Serangan dalam pencak silat adalah teknik yang digunakan untuk menyerang lawan guna mendapatkan poin dalam pertandingan atau melumpuhkan lawan dalam situasi pertahanan diri. Serangan ini terdiri dari berbagai teknik seperti pukulan, tendangan, serangan siku, serangan lutut, serta teknik kombinasi. Banyaknya perubahan peraturan pertandingan 2012 dengan peraturan pertandingan tahun 2022 sangat berbanding lurus antara keuntungan nilai dan juga kerugian pesilat. Salah satunya saat menyerang lawan dimana pesilat dibolehkan memegang body dan kaki lawan.

Perubahan peraturan pertandingan tahun 2012 menuju tahun 2022 memiliki dampak yang signifikan dan juga menjadi bincangan yang sering dibahas di kalangan pelatih dan atlet Pencak Silat se-Indonesia. Namun sangat disayangkan, di Indonesia terkhusus untuk wilayah Sumatera Barat baru disosialisasikan pada akhir tahun 2022. Sedangkan tahun 2023 sudah harus

menggunakan peraturan pertandingan tahun 2022. Perubahan peraturan dapat mempengaruhi teknik dan strategi yang digunakan oleh para atlet serta dapat mempengaruhi hasil pertandingan.

Di sisi lain kesiapan otot tubuh keseluruhan dan juga kondisi fisik yang baik merupakan komponen terpenting disamping teknik dan strategi dalam peraturan tahun 2022. Karena teknik serangan salah satu menjadi point utama bagi atlet dalam mendapatkan nilai tendangan atau pukulan yang tepat sasaran, untuk itu butuhnya otot lengan, dan tungkai yang baik serta kondisi fisik yang optimal agar dapat mengurangi resiko cedera dalam arena pertandingan.

Hal ini butuh penyesuaian dan mempersiapkan dari segi latihan yang baik untuk menghadapi perubahan tersebut agar dapat memaksimalkan performa atlet di lapangan. Untuk itu maka diperlukan penelitian lebih lanjut dalam menganalisis terkait pengembangan jenis latihan teknik serangan. Sehingga perubahan peraturan dapat mempengaruhi cara atlet berlatih dan bersaing dalam olahraga pencak silat. Di samping itu memungkinkan atlet untuk perlu mempelajari teknik baru ataupun memperbaharui strategi mereka dalam beradaptasi dengan perubahan tersebut. Hal inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian dengan judul **“Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan Tahun 2022”**.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah disampaikan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan, yaitu:

1. Masih banyaknya atlet yang belum menerapkan model teknik tendangan atau pukulan peraturan pertandingan 2022.
2. Kurangnya pemahaman atlet tentang peraturan pertandingan 2022.
3. Masih lemahnya Komponen Kondisi Fisik atlet saat dalam pertandingan dengan peraturan pertandingan 2022.

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis hanya meneliti tentang “Model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022”.

D. Rumusan Masalah

Dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu bagaimanakah model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan tahun 2022.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini, diharapkan hasilnya dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Ilmu Keolahragaan.
2. Bagi pelatih dan atlet, penelitian ini dapat menjadi bahan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet agar mampu mencapai hasil yang optimal.

3. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat dijadikan referensi atau bahan pustaka dalam penyusunan karya tulis ilmiah maupun penelitian yang relevan di masa mendatang.
4. Mensosialisasikan model teknik serangan berbasis peraturan baru

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Produk “Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022” telah melalui beberapa tahap pengembangan, mulai dari perancangan desain, uji coba terbatas, hingga proses validasi oleh para ahli di bidang pencak silat. Berdasarkan hasil validasi tersebut, diperoleh bahwa produk yang dikembangkan layak untuk digunakan sebagai acuan model teknik serangan sesuai dengan ketentuan dalam peraturan pertandingan terbaru.

Hasil validasi menunjukkan bahwa dari pengembangan yang dilakukan, terdapat 7 model teknik serangan tangan yang dinyatakan layak digunakan dan sesuai dengan prinsip-prinsip peraturan pertandingan 2022. Jumlah ini mengalami peningkatan signifikan dibandingkan dengan peraturan tahun 2012 yang hanya mengenal 1 model teknik serangan tangan. Selain itu, pada serangan kaki juga terjadi pengembangan dari 4 model teknik serangan menjadi 11 model teknik serangan kaki yang dinilai layak diterapkan dalam latihan maupun pertandingan resmi.

Meskipun demikian, dari seluruh model yang dikembangkan, terdapat 2 teknik serangan yang dinilai kurang direkomendasikan untuk digunakan dalam pertandingan. Hal ini disebabkan karena kedua teknik tersebut memiliki potensi risiko tinggi dan dapat merugikan atlet baik dari segi keselamatan maupun peluang penilaian dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil pengembangan dan validasi ini menunjukkan bahwa produk model teknik serangan pencak silat berbasis peraturan pertandingan 2022 layak digunakan. Produk ini diharapkan mampu menjadi panduan bagi pelatih dan atlet dalam meningkatkan kualitas teknik serangan sesuai dengan peraturan pertandingan 2022.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pengembangan yang sudah dilakukan, pembuatan “Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022” masih memiliki banyak kelemahan. Sehubungan dengan itu, beberapa rekomendasi untuk pemanfaatan dan pengembangan produk selanjutnya yang diperlukan adalah sebagai berikut:

1. Peneliti mengharapkan bahwa pengembangan Model Teknik Serangan Pencak Silat Berbasis Peraturan Pertandingan 2022 ini dapat diperbaiki di masa depan.
2. Penelitian berikutnya seharusnya tidak hanya mengukur kelayakan model tetapi juga menghitung efektivitasnya.
3. Dipersilahkan bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini pada tahap implementation (uji coba penggunaan produk) sebagai masukan untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, R. Z., Suwirman, S., Wahyuri, A. S., & Sasmita, W. (2023). Pengembangan E-modul Materi Pencak Silat Mata Pelajaran Penjasorkes Siswa SMP Kelas VII. *Jurnal JPDO*, 6(2), 152-156.
- Arikunto, Sumarsimi. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aziz, AR, Tan, B., & Teh, KC (2002). Respons fisiologis selama pertandingan dan profil eksponen pencak silat elit. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kedokteran*, 1 (4), 147.
- Branch, Robert Maribe. 2009. *Instructional Design: The ADDIE Approach*. New York: Springer Science & Business Media, LLC. 2009.
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat putra usia 12-14 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Surabaya*, 2 (2), 158–163.
- Dien Gristyutawati, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa Sekota Semarang tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(3).
- Fridianty, T. (2023). Aplikasi Android Untuk Materi Gerak Dasar Seni Beladiri Pencak Silat. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(3), 574-583.
- Hendryanto, F., & Indah, D. (2023). Pelatihan Wasit Juri Ipsi Tingkat Cabang Kabupaten Rokan Hulu. *Jurnal Masyarakat Negeri Rokania*, 4(1), 298-307.
- Ilyas, M. F., Arifin, S., & Dirgantoro, E. W. (2024). Pemahaman Atlet Pencak Silat Terate Muda Satui Terhadap Peraturan Silat Terbaru Kategori Tanding Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 188-196.
- Imron, I. (2019). Analisa pengaruh kualitas produk terhadap kepuasan konsumen menggunakan metode kuantitatif pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19-28.
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 461-468.
- Kurnia, T. D., Lati, C., Fauziah, H., & Trihanton, A. (2019, October). Model addie untuk pengembangan bahan ajar berbasis kemampuan pemecahan

- masalah berbantuan 3d pageflip. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Matematika (SNPM)* (Vol. 1, No. 1, pp. 516-525).
- Lefudin. 2017. Belajar dan Pembelajaran Dilengkapi dengan Model Pembelajaran, Strategi Pembelajaran, Pendekatan Pembelajaran dan Metode Pembelajaran. Yogyakarta: Deepublish.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179–185.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1).
- Ramdani, A., Lengkana, A. S., & Fauzi, R. A. (2024). Pengaruh Latihan Weight Training Terhadap Cengkraman Bantingan Pada Pertandingan Pencak Silat Peraturan Baru. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 501-516.
- Siswantoyo, A. S. G. (2016). Pengembangan Coloring Book And Puzzle Teknik Dasar Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Sudiana, I. K., & Spyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: PT. Alfabet.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R& D*. Bandung: PT. Alfabet.