



**Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Tingkat SMA/SMK Di
Kabupaten Purbalingga**

Sulis Setiyawati^{1✉}, Heny Setyawati²

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²

History Article

Received : 13 January 2021

Accepted : January 2021

Published: June 2021

Keywords

*Implementation;
Extracurricular; Pencak
Silat.*

Abstract

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga tahun 2019. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian pembina, pelatih, dan peserta didik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga sudah berjalan dengan baik dan lancar. Dilihat dari program latihan, waktu pelaksanaan, prestasi dan proses pelaksanaan yang sudah dilaksanakan sesuai dengan jadwal. Sehingga dari hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga tahun 2019 sudah berjalan sesuai dengan tujuan. Walaupun masih ada beberapa faktor penghambat tetapi pelaksanaan ekstrakurikuler berjalan lancar.

Abstract

The purpose of this research is to determine the implementation of pencak silat extracurricular activities for high school / vocational high school level in Purbalingga Regency in 2019. This research used a qualitative descriptive approach. The methods of data collection using observation, interviews and documentation. Research subjects are supervisors, coaches, and students. The results showed that, the implementation of pencak silat extracurricular activities at the SMA / SMK level in Purbalingga Regency have been running well and smoothly based on the training program, implementation time, achievements and implementation processes that have been implemented according to schedule. So that from the results of the research, it can be concluded that the implementation of pencak silat extracurricular for SMA / SMK in Purbalingga Regency in 2019 has been going according to purpose. Even though there are still some inhibiting factors, the extracurricular implementation is running smoothly.

How To Cite:

Setiyawati, S., & Setyawati, H., (2021). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Tingkat SMA/SMK Di Kabupaten Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 72 – 77.

✉ Corresponding author :

E-mail: sulisstyw99@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha manusia untuk menumbuh kembangkan potensi-potensi bawaan, baik jasmani maupun rohani, agar sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam masyarakat dan kebudayaan (Satriana dkk, 2017:2). Pendidikan itu tidak selalu berasal dari pendidikan formal atau sekolah, pendidikan informal dan pendidikan non formal juga sangat berperan dalam membentuk kepribadian, terutama anak-anak atau peserta didik (Naufal Ilma, 2015: 82-87).

Tujuan pendidikan merupakan pendidikan mempunyai tugas pokok sebagai proses pengembangan kemampuan dan intelektualitas individu dari peserta didik (Irfan Guntara, 2017).

Pendidikan mampu melahirkan sumber daya manusia yang lebih unggul dan berkarakter lebih baik, sehingga mampu membawa negara menuju kearah yang lebih baik (Ipang Setiawan dan Ricka Ulfatul, 2019).

Pendidikan yang diberikan di sekolah bukan hanya mengenai pendidikan akademik saja yang selalu dilakukan di dalam kelas, tetapi pendidikan secara fisik juga penting, seperti pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani di sekolah sangat dibutuhkan oleh peserta didik dalam menjaga kebugaran jasmaninya dan kesehatan tubuhnya (Muammar dkk, 2019). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional (Sulaiman, 2016:15).

Menurut Pinton Setya dan Wasis Djoko (2020) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan untuk mengembangkan kemampuan melalui gerak sehingga dapat mencapai kesehatan serta tujuan pendidikan yang diharapkan, mencakup pengetahuan, keterampilan, dan sikap. tujuan dari pendidikan jasmani yaitu:

1. Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
3. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja

sama, percaya diri, dan demokratis melalui pendidikan jasmani.

5. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
6. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat (Ega Trisna, 2013:19).

Tidak semua peserta didik dapat berprestasi di bidang akademik. Sehingga dalam hal ini perlu adanya wadah yang dapat menampung dan menyalurkan bakat serta potensi yang dimilikinya melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat peserta didik (S. Rohman dan Nanang, 2013). Kegiatan ekstrakurikuler dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat atau berkelanjutan, yaitu jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus selama satu periode tertentu.
2. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik atau sesaat, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan waktu-waktu tertentu (Suryosubroto dalam Deri Hangga dkk, 2018).

Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang diprogram atau dilakukan oleh siswa didalam sekolah. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas, diluar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas (Ahmad Toimul Khafid, 2013).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu konteks yang penting dalam pendidikan dan perkembangan generasi muda untuk pengembangan potensi (Alireza Behtoui, 2019).

Menurut SA Damanik (2014:19) menyebutkan bahwa setiap ekstrakurikuler memiliki fungsi, yaitu:

1. Fungsi pengembangan, yaitu kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mendukung perkembangan peserta didik secara personal melalui peluasan minat, pengembangan potensi, dan pemberian kesempatan untuk pembentukan karakter bagi peserta didik.
2. Fungsi sosial, yaitu kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi untuk

mengembangkan kemampuan dan tanggung jawab sosial peserta didik. Dengan adanya fungsi sosial memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk memperluas pengalaman sosial, praktek pengalaman sosial, dan internalisasi nilai moral dan nilai sosial.

3. Fungsi rekreatif, yaitu kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan kegembiraan dan menyenangkan, tidak membuat tegang dan lebih menarik, terutama menarik perhatian peserta didik.
4. Fungsi persiapan karir, yaitu kegiatan ekstrakurikuler berfungsi untuk mengembangkan bakat yang sesuai dan mempersiapkan untuk karir kedepannya dengan melalui pengembangan kapasitas.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah terdiri atas ekstrakurikuler wajib dan ekstrakurikuler pilihan. Ekstrakurikuler wajib yaitu ekstrakurikuler yang ditentukan oleh pihak sekolah dan semua peserta didik wajib mengikutinyacontohnya pramuka, sedangkan ekstrakurikuler pilihan merupakan ekstrakurikuler yang dipilih sesuai keinginan dan potensi yang dimiliki oleh peserta didik. Banyak pilihan ekstrakurikuler yang dapat diambil oleh peserta didik sesuai dengan potensinya atau untuk menemukan bakatnya, dari bidang seni, kesehatan, maupun olahraga.

Ekstrakurikuler olahraga sangat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, terlebih lagi memang aktivitas itu memberikan kontribusi langsung pada komponen kebugaran jasmani. Sehingga aktivitasnya harus disesuaikan dengan usia, ekstrakurikuler olahraga tidak bisa dilakukan sembarangan, harus dengan teknik yang benar sehingga tetap terkontrol dengan baik (Gilang Okta Prativi dkk, 2013).

Salah satunya ekstrakurikuler pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu olahraga bela diri asli Indonesia dan menjadi olahraga yang mencerminkan kebudayaan Indonesia. Menurut Sudiana dan Sepyanawati (2017) menyatakan bahwa pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia yang berguna untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan diadakannya ekstrakurikuler pencak silat di setiap sekolah maka eksistensi pencak silat akan selalu terjaga.

Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat harus selalu didampingi dengan pelatih yang sudah berlisensi, sehingga dapat dipercaya dalam melatih peserta didik.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga masih terhambat beberapa faktor, seperti sarana dan prasarana, waktu, dan kedisiplinan peserta didik dan pelatih.

Sarana dan prasarana merupakan hal terpenting dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sehingga perlu dikelola dengan baik karena sarana dan prasarana merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dalam kegiatan ekstrakurikuler apapun (Eka Aprilia Permatasari, 2014:13). Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai akan membuat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat akan lebih baik dan lancar sehingga pencapaian prestasi bisa maksimal, tetapi apabila ketersediaan sarana dan prasarana masih kurang, saat latihan tidak bisa maksimal sehingga prestasi juga kurang maksimal. Faktor tersebut tidak berpengaruh pada sekolah yang sudah terdapat kelas khusus olahraga (KKO), semua sarana dan prasarana sudah lengkap dan memadai.

Pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga sudah berjalan sesuai dengan jadwal yang sudah ditentukan, tetapi beberapa sekolah yang diteliti masih terkendala di durasi waktu latihan yang kurang lama. Apalagi latihan untuk persiapan kejuaraan, memerlukan waktu berbulan-bulan bahkan bertahun-tahun untuk membentuk seorang atlet yang baik.

Kedisiplinan peserta didik dalam pelaksanaan ekstrakurikuler kurang baik. Tetapi ada beberapa peserta didik yang terlambat datang latihan, bahkan ada yang tidak hadir saat latihan. Jumlah peserta didik ekstrakurikuler pencak silat semakin hari semakin berkurang, dari jumlah 50 anak hanya tersisa 15-20 anak yang selalu aktif latihan ekstrakurikuler pencak silat. Untuk kedisiplinan pelatih sudah baik, pelatih selalu datang tepat waktu, jika pelatih berhalangan hadir maka pelatih akan memberitahu terlebih dahulu melalui ketua ekstrakurikuler pencak silat.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti ingin mendeskripsikan lebih dalam bagaimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dengan mengangkat judul "Pelaksanaan Ekstrakurikuler Pencak Silat Tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga Tahun 2019".

METODE

Subjek penelitian 12 pembina ekstrakurikuler pencak silat, 12 pelatih, dan 12 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat. Lokasi penelitian yang digunakan sebagai tempat penelitian yaitu sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Purbalingga. Sasaran peneliti yaitu pembina, pelatih, dan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat, serta sumber data utama dan sumber data kesua diperoleh melalui hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Instrumen penelitian yaitu *Human Instrument*, serta teknik pengambilan data yaitu dengan cara wawancara, observasi dan dokumentasi. Peneliti kualitatif sebagai *human instrument*, berfungsi menetapkan semua yang berkaitan dengan penelitian baik dari fokus penelitian, memilih nara sumber, mengumpulkan data, melihat kualitas data, analisis data, menafsirkan dan menyimpulkan data yang diperoleh (Sugiyono, 2010:305-306).

Analisis data dalam penelitian kali ini menggunakan model analisis Miles and Huberman. Langkah-langkah analisis selama di lapangan dengan model Miles and Huberman terdiri dari:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan akan memiliki jumlah yang banyak maka dari itu perlu dicatat secara teliti dan rinci agar mempermudah dalam mengambil inti dari data tersebut (Sugiyono, 2010:338).

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antara kategori *flowchat* dan sejenisnya (Sugiyono, 2010:341).

3. Penarikan Kesimpulan

Setelah dilakukan penyajian data, maka langkah selanjutnya adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan ini didasarkan pada reduksi data yang merupakan inti dari jawaban narasumber yang merupakan hal penting yang akan diangkat dalam penelitian (Sugiyono, 2010:341).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diambil dari observasi, wawancara dan dokumentasi. Wawancara dilakukan peneliti terhadap narasumber meliputi pembina, pelatih, dan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di sekolah menengah atas atau kejuruan di Kabupaten Purbalingga tentang pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat diperoleh data sebagai berikut:

1. Latar belakang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMA/SMK Purbalingga sudah dilaksanakan dengan baik. Pihak sekolah mengadakan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dilatar belakangi oleh karena pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang masih banyak diminati sehingga berguna untuk menampung dan menyalurkan bakat peserta didik, selain itu pencak silat merupakan seni bela diri asli Indonesia sehingga peserta didik dapat melestarikannya. Alasan yang paling mendasar diadakannya kegiatan ekstrakurikuler pencak silat karena pencak silat masuk dalam cabang olahraga yang diperlombakan sehingga dari pihak sekolah ingin peserta didiknya dapat mendapatkan prestasi di cabang pencak silat.

2. Proses pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah sudah diteliti berjalan dengan baik dan lancar. Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat oleh pelatih.

3. Waktu pelaksanaan

Jadwal kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di sekolah dilaksanakan setiap 2-3 kali dalam satu minggu, dengan waktu pelaksanaan setiap pulang sekolah antara pukul 16.00-17.30 WIB. Kecuali hari tambahan yang dilakukan setiap hari minggu, dilaksanakan dipagi sesuai dengan pelatih.

4. Program latihan

Program latihan yaitu program yang telah dibuat jauh hari dan memiliki target sehingga kegiatan dapat berjalan dengan lancar dan lebih sistematis. Program latihan yang diberikan berjangka waktu selama satu semester. Program latihan dibuat oleh pelatih, program latihan dibagi menjadi 2 yaitu: program latihan untuk latihan ekstrakurikuler perminggu dan program latihan untuk peserta didik yang dipilih menjadi atlet. Materi program latihan perminggu yaitu latihan gerakan dasar dan teknik-teknik jatuhan, tangkisan, serta belaan. Sedangkan materi program

- latihan untuk atlet yaitu fisik dan teknik dalam bertanding yang lebih ditekankan.
5. Sarana dan prasarana
Standar sarana dan prasarana untuk SMA, SMK, dan MA, mencakup kriteria minimum sarana dan prasarana (Anas Junaedi dan Hari Wisnu, 2015). Sarana dan prasarana yang dimaksudkan yaitu gedung, tempat latihan dalam kondisi yang layak digunakan. eralatan yang dibutuhkan dalam kegiatan, contohnya target, matras dan lain-lain. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa sarana dan prasarana ekstrakurikuler pencak silat di SMA/SMK Purbalingga dalam kondisi yang baik dan layak digunakan. Sarana dan prasarana yang disediakan merupakan milik sekolah, berupa gedung 1 bangunan, tempat latihan berupa lapangan 1, target 2-6 buah, samsak 2 buah, seragam 2-4, matras, *body protector* 2-6 buah, pelindung tulang kering 2-6 buah, pelindung kemaluan 2-4 buah, timbangan 1 buah, cone 12 buah, golok 2 buah, tongkat 2 buah.
 6. Pendanaan
Dana yang diperoleh oleh ekstrakurikuler pencak silat di SMA/SMK Purbalingga berasal dari dana BOS. Dana tersebut digunakan untuk memperbaiki perlengkapan dan membeli perlengkapan yang belum dimiliki. Selain itu dana tersebut juga digunakan untuk kegiatan seperti kejuaraan POPDA.
 7. Hambatan pelaksanaan
Hambatan merupakan salah satu faktor yang menghambat atau menghalangi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler sehingga tidak dapat dilaksanakan secara maksimal. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa faktor penghambat saat pelaksanaan ekstrakurikuler adalah waktu, sarana dan prasarana, cuaca, dan antusias peserta didik.
 8. Sistem pengorganisasian
Pengorganisasian yang ada dalam kegiatan ekstrakurikuler berguna untuk mempermudah mengatur saat pelaksanaan ekstrakurikuler. Dalam pengorganisasian ekstrakurikuler terdapat pembina, pelatih, ketua, wakil ketua, sekretaris, bendahara, dan seksi-seksi pembantu kegiatan.
 9. Evaluasi
Evaluasi merupakan bentuk penilaian akhir dari sebuah kegiatan. Adanya evaluasi berguna untuk melihat seberapa

berhasilnya sebuah kegiatan tersebut dan tujuan dari kegiatan sudah tercapai sesuai rencana awal. Evaluasi digunakan untuk perbaikan untuk kedepannya sehingga dalam setiap akhir kegiatan selalu dilakukan evaluasi. Berdasarkan hasil yang diperoleh bahwa evaluasi yang dilakukan oleh beberapa sekolah ketika saat selesai latihan dan setelah kejuaraan, ada juga yang melakukan evaluasi tiga bulan sekali dengan cara melakukan *tryout* di luar sekolah.

10. Prestasi
Prestasi adalah hasil yang diperoleh oleh seseorang melalui kegiatan kejuaraan atau sebuah kompetisi yang dapat dilihat melalui kemampuan dan keterampilan (Syafaruddin dalam Dian Ratna dkk, 2018). Prestasi yang didapat oleh ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga cukup baik.

Tabel 1. Prestasi Pencak Silat di Kabupaten Purbalingga tahun 2019.

Sekolah	Prestasi		
	Emas	Perak	Perunggu
SMAN 1 Bobotsari	-	1	1
SMAN 1 Karangreja	-	-	2
SMKN 1 Karanganyar	-	1	1
SMAN 1 Padamara	-	1	2
SMAN 1 Kutasari	-	1	-
SMKN 1 Bojongsari	1	-	-
SMAN 2 Purbalingga	-	-	-
SMAN 1 Purbalingga	1	-	1
SMK Widya Manggala Purbalingga	4	4	3
SMKN 2 Purbalingga	-	2	2
SMA Muh. 1 Purbalingga	2	3	1
SMK Soedirman Purbalingga	-	-	-

Sumber : hasil penelitian 2020

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelaksanaan ekstrakurikuler pencak silat tingkat SMA/SMK di Kabupaten Purbalingga sudah dapat berjalan dengan baik dan lancar, sesuai dengan tujuan dan program latihan yang telah dibuat. Keberhasilan sebuah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat terdapat pada pelatih dan peserta didik yang bisa saling melengkapi, sehingga kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan selaras dan tanpa ada paksaan.

Proses pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di Kabupaten Purbalingga masih terdapat beberapa faktor, mulai dari sarana dan prasarana, waktu, cuaca, dan antusias peserta didik. Tetapi faktor penghambat tersebut tidak menghambat hingga kegiatan ekstrakurikuler pencak silat sampai berhenti latihan.

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan maka peneliti memberikan saran, supaya pihak sekolah ikut serta dalam mendukung pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat dengan cara memberikan motivasi dan melengkapi sarana dan prasarana.

REFERENSI

- Behtoui, Alireza. (2019). *swedish young people's after-school extracurricular activities: attendance, opportunities and consequences*. British Journal of Sociology of Education Vol. 40, No. 3. Sodertom University, Sweden.
- Damanik, Saipul Ambri. (2014). *Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2). Universitas Negeri Medan.
- Halim, S. Rohman dan Nanang Indriarsa. (2013). *Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 01 No. 01. Universitas Negeri Surabaya.
- Hanggara, Deri, dkk. (2018). *Implementasi Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA N 1, 2 dan 3 Bengkulu Tengah*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (1). Universitas Bengkulu.
- Ilma, Naufal. (2015). *Peran Pendidikan Sebagai Modal Utama Membangun Karakter Bangsa*. Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, Vol. 3, No. 1. IAIN Sultan Amai Gorontalo.
- Hartanto, Irfan Guntara. (2017). *Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Dalam Program Kelas Khusus Olahraga (KKO) Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sewon Kabupaten Bantul*. Jurnal Hanata Widya, Vol. 6, No. 7. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Junaedi, Anas, Hari Wisnu. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-*
Kabupaten Gresik. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 03, No. 03. Universitas Negeri Surabaya.
- Kasmandana, Muammar, dkk. (2019). *Effect of Wight Training and Leg Length on The Sickle Kick Speed in Male Students Extracurricular Pencak Silat at Senior High School Bina Jaya Palembang*. Journal of Physical Education and Sports. Universitas Negeri Semarang.
- Khafid, Ahmad Toimul, Spto Wibowo. (2013). *Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Siswa yang tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Bahrul Uhum Surabaya*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 01, No. 01. Universitas Negeri Surabaya.
- Mustafa, Pinton Setya, Dwiyoogo, Wasis Djoko. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan, Vol. 3, No, 2. Universitas Negeri Malang.
- Permatasari, Eka Aprilia. (2014). *Implementasi Pendidikan Saintifik Dalam Kurikulum 2013 Pada Pembelajaran Sejarah*. Indonesia Journal of History Education, Vol. 3(1). Universitas Negeri Makasar.
- Prativi, Gilang Okta, dkk. (2013). *Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani*. Journal of Sport Sciences and Fitness. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, Ega Trisna. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. ALFABETA.
- Ratna Sari, Dian, dkk. (2018). *Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA) Bola Voli Pasir Putri DKI Jakarta*. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education. Universitas Negeri Jakarta.
- Satriana, I Made Sukma, dkk. (2017). *Implementasi Kooperatif Stad untuk Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Teknik Dasar Pukulan Pencak Silat*. e-Journal PJKR. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Setiawan, Ipang dan Ricka Ulfatul Faza. (2019). *Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi*. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga. Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas PGRI Banyuwangi.
- Sudiana, I Ketut, Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sulaiman. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Dengan Pendekatan Sistem*. Semarang: CV Swadaya Manunggal, Digital and Offset Printing.