

## **PERBANDINGAN TINGKAT KETERAMPILAN DASAR PENCAK SILAT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT PSHT DI SMPN 13 SURABAYA DAN SMPN 55 SURABAYA**

**Dian Putry Permata Sari\*, Hamdani**

S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

\*diansari16060464093@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan saat di luar jam pembelajaran yang umumnya dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan tujuan untuk menyalurkan minat dan bakat peserta didik agar dapat menghasilkan prestasi sesuai dengan bidangnya masing-masing khususnya pencak silat. Untuk dapat mencapai prestasi yang diinginkan, maka diperlukan keterampilan dasar pencak silat yang bagus dengan cara melakukan latihan yang rutin dan maksimal. Dengan memiliki keterampilan dasar pencak silat yang bagus, maka siswa akan dapat dengan mudah menambah prestasi di bidang *non-akademik*. Berdasarkan pengamatan di SMPN 13 Surabaya, ekstrakurikuler pencak silat di sekolah ini telah mengikuti beberapa kejuaraan pencak silat namun tidak pernah sekalipun mendapatkan prestasi, sehingga perlu diketahui seberapa besar keterampilan dasar pencak silat yang dimiliki oleh masing-masing siswa. Pada penelitian ini, peneliti akan membandingkan keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada perbedaan keterampilan dasar pencak silat di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya, jika ada seberapa besar perbedaan yang dimiliki oleh kedua sekolah tersebut. Sasaran pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT yang bersabuk polos (hitam) di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya, dengan jumlah sampel yakni 18 siswa. Metode analisis yang digunakan yaitu kuantitatif, untuk pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen tes keterampilan dasar pencak silat yang mengadopsi dari Martopo (2017). Berdasarkan hasil analisis menggunakan IBM SPSS *for windows* v 21.0, diperoleh hasil sig 0,008<0,05 sehingga,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikansi antara tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa ekstrakurikuler PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya, dengan hasil rerata yakni 61,22 untuk SMPN 13 Surabaya dan 74,88 untuk SMPN 55 Surabaya, yang berarti bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 55 Surabaya lebih tinggi 14% dibandingkan dengan SMPN 13 Surabaya.

**Kata Kunci:** pencak silat, SMPN 13 Surabaya, SMPN 55 Surabaya

### **Abstract**

Extracurricular activities are performed in outside school hours which are generally carried out in the school environment to channel the interests and talents of students to produce achievements by their respective fields, especially pencak silat. To be able to achieve the desired performance, it requires good basic pencak silat skills by doing routine and maximum training. By having good basic pencak silat skills, students will be able to easily add achievements in non-academic fields. Based on observations at Junior High School 13 Surabaya, pencak silat extracurricular activities in this school have participated in several pencak silat championships but have never even gotten achievements, so it is necessary to know how much the basic skills of pencak silat possessed by each student. In this study, researchers will compare the basic skills of pencak silat extracurricular pencak silat PSHT students at Junior High School 13 Surabaya and Junior High School 55 Surabaya. This study aims to determine whether there are differences in the basic skills of pencak silat in Junior High School 13 Surabaya and Junior High School 55 Surabaya if there is how much difference the two schools have. The targets in this study were students of extracurricular pencak silat PSHT who has plain belt (black) in Junior High School 13 Surabaya and Junior High School 55 Surabaya, with a total sample of 18 students. The analytical method used is quantitative, for data retrieval done by using the basic skills test instrument of martial arts adopted from Martopo (2017). Based on the results of the analysis using IBM SPSS for Windows v21.0, the results obtained sig 0.008<0.05 then,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. it means that there is a significant difference between the level of pencak silat basic skills of PSHT extracurricular students at Junior High School 13 Surabaya and Junior High School 55 Surabaya, with an average result of 61.22 for Junior High

School 13 Surabaya and 74.88 for Junior High School 55 Surabaya, which means that the level of pencak basic skills silat extracurricular pencak silat PSHT students at Junior High School 55 Surabaya 14% higher than Junior High School 13 Surabaya.

**Keywords:** pencak silat, Junior High School 13 Surabaya, Junior High School 55 Surabaya

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani atau yang sering dikenal sebagai Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ialah salah satu mata pelajaran yang telah diterapkan di sekolah mulai dari SD hingga SMA/SMK. Dalam pembelajarannya, pendidikan jasmani sangat menekankan pada kemampuan siswa dalam menjalankan materi yang diberikan oleh pengajar, serta mampu menjadikan individu dan anggota kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis untuk melakukan berbagai macam kegiatan pembelajaran dengan tujuan mencapai pengetahuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan, serta pembentukan karakter siswa (Martopo, 2017). Dalam hakikatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang didalamnya menggunakan aktivitas gerak untuk menghasilkan perubahan progresif pada tiap individu baik dari segi fisik, mental, dan emosional. Menurut Suryobroto dalam Martopo (2017), pendidikan jasmani memiliki tujuan yang meliputi tiga domain dasar yaitu pengetahuan, sikap, dan keterampilan gerak. Mulyanto dalam Martopo (2017), berpendapat bahwa pendidikan jasmani ialah proses pembelajaran melalui gerak. Dari beberapa gagasan tersebut dapat kita ambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan yang berkaitan atau berhubungan dengan aktivitas gerak.

Dalam kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah menengah pertama memuat materi permainan dan olahraga yang meliputi: (1) permainan bola besar; (2) permainan bola kecil; (3) atletik; (4) bela diri; (5) aktivitas kebugaran jasmani; (6) aktivitas senam; (7) aktivitas gerak berirama; (8) aktivitas air; (9) perkembangan tubuh remaja; (10) pola makan sehat, bergizi, dan seimbang. Sedangkan materi yang dibahas dalam penelitian ini adalah olahraga beladiri pada siswa menengah pertama khususnya pencak silat.

Beladiri pencak silat ialah cabang olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia. Pencak silat adalah beladiri warisan leluhur sebagai budaya bangsa yang wajib dilestarikan dan dikenalkan ke seluruh dunia (Kriswanto, 2015:13). Pencak silat membutuhkan keterampilan gerak motorik yang cukup kompleks, salah satunya kecepatan. Pencak silat olahraga yang sangat dominan pada kontak fisik, yang menyebabkan seorang pesilat harus memiliki gerak yang lincah saat bertanding (Wilujeng & Hartoto, 2013). Pencak silat

termasuk olahraga yang sangat mengedepankan nilai seninya sehingga dalam masyarakat sering disebut sebagai seni beladiri pencak silat. Selain dianugerahi tubuh yang sempurna, manusia diberikan akal serta pikiran untuk dapat bertahan dari bahaya, sehingga terciptanya bela diri khas Indonesia yakni Pencak silat.

Theebom (2013:10) berpendapat bahwa, pencak silat memiliki disiplin khusus yaitu teknik menyerang dan bertahan yang gerakannya berasal dari pergerakan beberapa hewan misalnya harimau dan monyet. Dalam pencak silat ada beberapa gerakan yang menggunakan senjata misalnya, belati (pisau), trisula, keris, pedang dan tongkat.

Perkembangan pencak silat di sekolah kini semakin meningkat dengan baik. Hal ini dibuktikan adanya silabus kurikulum materi PJOK yang memasukkan pencak silat sebagai salah satu materi beladiri, yang mengajarkan latihan gerak dasar beladiri sebagai usaha pertahanan diri. Selain itu, pencak silat merupakan olahraga yang cukup eksis bahkan diberbagai satuan pendidikan telah terdapat ekstrakurikuler di antaranya yaitu, SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya. Sekolah tersebut merupakan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler pencak silat khususnya PSHT (Persaudaraan Setia Hati Terate). Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya tidak kalah favorit dengan ekstrakurikuler yang lain. Meskipun ekstrakurikuler pencak silat tidak diwajibkan tetapi tidak sedikit siswa mengikutinya.

Secara umum kegiatan ekstrakurikuler bersifat sukarela, yang disetujui dan disponsori oleh pihak sekolah, dan tidak membawa kredit akademik untuk kelulusan. (Lunenburg & Ornstein dalam Annu & Mishra, 2015). Istilah ekstrakurikuler, kegiatan kokurikuler, dan non-kegiatan kelas digunakan untuk membuat pengalaman pada siswa seperti, debat, atlet, musik, drama, kontes, dan lain sebagainya (Emmer dalam Annu & Mishra, 2015).

Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Surabaya dilakukan satu Minggu sekali setiap hari Jumat pukul 13.00 siang sampai 16.00 sore, begitu juga dengan SMPN 55 Surabaya yang dilakukan satu Minggu sekali pada hari Jumat pukul 15.00 sore. Meskipun sudah mengikuti ekstra pencak silat, tidak jarang siswa yang masih melakukan kesalahan saat melakukan gerakan, mulai dari kuda-kuda, sikap

pasang, pukulan dan tendangan. Ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Surabaya memiliki satu pembina atau pelatih yang berasal dari luar sekolah, sedangkan SMPN 55 Surabaya memiliki 1 pelatih tetap dan 2 pelatih pembantu. Dalam proses melatih atau mengajar, idealnya seorang pelatih harus mengetahui keterampilan dasar dari siswanya agar dapat menyusun program latihan yang akan diterapkan dengan baik dan sesuai dengan porsinya masing-masing. Akan tetapi pada kenyataan yang ada di lapangan, seringkali pelatih tidak memiliki data awal mengenai keterampilan dasar yang dimiliki oleh masing-masing siswanya karena pelatih belum mengetahui dengan baik mengenai tes keterampilan pencak silat. Sehingga dapat menyebabkan pelatih kesulitan membuat perencanaan latihan yang sesuai dengan kebutuhan siswanya, yang mengakibatkan pelatih hanya spontanitas saat memberikan materi pada setiap latihan ekstrakurikuler berlangsung. Menurut Ahmad (2017:77), keterampilan yaitu keahlian yang lebih pada seseorang dalam mengatasi atau menjalankan pekerjaannya. Sedangkan keterampilan dasar merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk melakukan tugasnya sehingga dapat dijadikan penilaian atau ukuran mengenai apa yang dilakukan (Robbin dalam Melati, dkk., 2016:2). Begitu juga seperti yang dikemukakan oleh Mukholid, dkk. (2018), yang berpendapat bahwa untuk menjadi seorang pesilat, ia harus menguasai keterampilan motorik dasar pencak silat. Keterampilan tersebut dikelompokkan menjadi 4, yang meliputi: pembentukan sikap, pembentukan gerak, teknik perlindungan, dan teknik serangan.

Beberapa kendala lain yang peneliti temukan adalah kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya hanya dilakukan satu kali dalam satu Minggu. Sedangkan latihan yang bagus menurut (Irianto, 2004:17) adalah 3-5 kali seminggu, begitu juga menurut Bompa dalam Widodo (2010) yang menyatakan bahwa frekuensi latihan yang ideal ialah 2-4 kali dalam satu Minggu. Sarana dan prasarana sekolah yang kurang menunjang, serta lapangan yang terbatas juga menjadi kendala, sehingga harus berbagi dengan ekstrakurikuler yang lain. Hal ini mengakibatkan kurang maksimalnya dalam pelaksanaannya ekstrakurikuler tersebut. Berdasarkan pemaparan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dan seberapa besar perbedaan keterampilan dasar pencak silat yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya.

#### METODE

Penelitian ini termasuk jenis penelitian perbandingan (*comparative research*) dan termasuk

dalam kategori penelitian *non*-eksperimen dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dimana pada penelitian lebih menitik beratkan terhadap penggunaan dan pengolahan data. Menurut Maksom (2018), penelitian deskriptif secara singkatnya bisa diartikan sebagai penelitian yang menggunakan satu variabel dimana dalam bentuk statistik pengolahannya menggunakan statistik deskriptif seperti *mean*, *median*, rasio, persentase dan lain sebagainya. Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah komparatif. Maksom (2018) berpendapat bahwa penelitian komparatif ini bertujuan untuk membandingkan antara satu kelompok sampel dengan lainnya.

Populasi adalah seluruh siswa SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat yang bersabuk hitam/polos di SMPN 13 Surabaya sebanyak 9 siswa dan SMPN 55 Surabaya sebanyak 9 siswa. Sedangkan waktu yang dibutuhkan adalah satu kali pengambilan data yang di lakukan saat pelaksanaan ekstrakurikuler berlangsung, bertempat di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya. Instrumen penilaian kemampuan dasar pencak silat yang mengadopsi dari skripsi (Martopo, 2017) yang terdiri dari empat item tes, yakni tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping/T dan koordinasi pukulan yang masing-masing item tes dilakukan selama 20 detik dengan menghitung banyaknya perolehan yang di dapat. Kemudian dari setiap hasil tersebut akan dikonversikan kedalam nilai *tscore* yang mana hasilnya akan dijumlahkan dan diperoleh hasil akhir dengan tujuan untuk menentukan kategori tingkat keterampilan yang mengacu pada skor baku tes. Analisis data yang meliputi *mean*, standar deviasi, uji normalitas, dan uji beda. Berikut merupakan skor baku yang digunakan dalam penilaian tes keterampilan dasar pencak silat.

**Tabel 1. Skor Baku Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat**

Kategori	Skor Baku	Nilai
Baik Sekali	278	A
Baik	245 – 277	B
Sedang	212 – 244	C
Kurang	179 – 211	D
Kurang Sekali	178	E

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut merupakan hasil data yang telah diperoleh dari penelitian ini:

**Tabel 2. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMPN 13 Surabaya**

Komponen Tes	Mean	SD	Varian	Min	Max
Tendangan Depan	17,55	2,87	8,27	15,00	22,00
Tendangan Sabit	18,66	2,91	8,50	15,00	22,00
Tendangan Samping/T	15,11	3,40	11,61	12,00	21,00
Koordinasi Pukulan	9,88	2,08	4,36	6,00	12,00
Jumlah Mean Keseluruhan	61,22				

Berdasarkan dari hasil analisis yang tercantum pada tabel 2 diatas maka, dapat dideskripsikan bahwa hasil tes keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dengan empat item tes diperoleh hasil *mean* keseluruhan yakni sebesar 61,22.

**Tabel 3. Hasil Persentase Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMPN 13 Surabaya**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Baik Sekali	-	-
Baik	1	11,1%
Sedang	2	22,2%
Kurang	3	33,3%
Kurang Sekali	3	33,3%

Dari tabel 3 diatas, maka dapat dideskripsikan bahwa kategori tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dengan tingkatan polos yang terbanyak adalah kategori kurang dan kurang sekali yang sama-sama mencapai (33,3%).

**Tabel 4. Hasil Tes Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMPN 55 Surabaya**

Komponen Tes	Mean	SD	Varian	Min	Max
Tendangan Depan	20,66	3,27	10,75	14,00	25,00
Tendangan Sabit	21,77	5,86	34,44	11,00	29,00
Tendangan Samping/T	17,22	3,73	13,94	13,00	23,00
Koordinasi Pukulan	15,22	6,01	36,19	7,00	24,00
Jumlah Mean Keseluruhan	74,88				

Berdasarkan dari hasil analisis yang tercantum pada tabel 4 diatas maka, dapat dideskripsikan bahwa hasil

tes keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 55 Surabaya dengan empat item tes diperoleh hasil *mean* keseluruhan yakni sebesar 74,88.

**Tabel 5. Hasil Persentase Kategori Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT di SMPN 55 Surabaya**

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Baik Sekali	-	-
Baik	-	-
Sedang	2	22,2%
Kurang	6	66,7%
Kurang Sekali	1	11,1%

Dari tabel 5 diatas, maka dapat dideskripsikan bahwa kategori tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 55 Surabaya dengan tingkatan polos yang terbanyak adalah kategori kurang yang mencapai (66,7%).

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya**

Keterampilan Dasar	Kologorov Smirnov	Sig	Kategori
SMPN 13 Surabaya	0,191	0,200	Normal
SMPN 55 Surabaya	0,131	0,200	Normal

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di kedua sekolah diperoleh hasil signifikansi lebih besar daripada nilai alpha 0,05 atau dengan kata lain sig >  $\alpha$  (0,200 > 0,05). Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho diterima yang menandakan kalau data sudah memenuhi asumsi normal. Sehingga uji beda menggunakan statistik parametrik dengan uji T.

**Tabel 7. Hasil Uji Beda Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Ekstrakurikuler PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya**

Sekolah	N	Mean	SD	DF	T	Sig
SMPN 13 Surabaya	9	61,22	9,27	16	-3,014	0,008
SMPN 55 Surabaya	9	74,88	9,95			

Dari tabel 7 diatas maka dapat diartikan bahwa rata-rata nilai signifikan uji beda antara siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 55 Surabaya, yang menggunakan 0,05 sebagai taraf signifikan dan diperoleh sig 0,008 <  $\alpha$  0,05

sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Yang dapat diartikan ada perbedaan yang signifikan antara tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya.

Berdasarkan perhitungan analisis uji T diketahui bahwa nilai  $\text{sig} < \alpha$  ( $0,008 < 0,05$ ) sehingga dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya. Dari hasil yang telah diperoleh tersebut terdapat beberapa faktor penyebab yang diantaranya membuktikan bahwa keterampilan dasar pencak silat yang dimiliki oleh SMPN 55 Surabaya lebih tinggi jika dibandingkan dengan SMPN 13 Surabaya yakni sebesar 14%. Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan Ibu Yuli pada tanggal 17 Januari 2020 pukul 15.20 sore yang merupakan pelatih di SMPN 55 Surabaya, tak jarang siswa ekstrakurikuler di sekolah ini mengikuti latihan diluar jam ekstrakurikuler, sehingga hal ini juga berpengaruh pada keterampilan siswa. Adapun beberapa hal juga ditunjukkan siswa yang berada di lapangan saat proses pengambilan data, dimana para siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 13 Surabaya masih kurang cepat dan tepat dalam mengenai sasaran berupa *peching* yang telah ditentukan jika dibandingkan dengan siswa ekstrakurikuler di SMPN 55 Surabaya. Kurangnya prestasi yang dimiliki oleh para siswa dari kedua sekolah juga membuktikan, karena kemampuan memahami teknik dasar yang baik sangat dibutuhkan untuk memperoleh hasil maksimal ketika bertanding.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta hasil penelitian perbandingan tingkat keterampilan dasar pencak silat pada siswa ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 13 Surabaya dan SMPN 55 Surabaya, sehingga dapat ditarik kesimpulan:

1. Terdapat perbedaan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat PSHT, yakni dengan hasil *mean* 61,22 untuk SMPN 13 Surabaya dan 74,88 untuk SMPN 55 Surabaya.
2. Perbedaan tingkat keterampilan dasar pencak silat siswa yang mengikuti ekstrakurikuler pencak silat PSHT di SMPN 55 Surabaya lebih tinggi 14% dibandingkan di SMPN 13 Surabaya.

### Saran

Dari hasil keseluruhan pembahasan dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran yang bisa

dijadikan sebagai bahan evaluasi agar dapat menambah manfaat dari hasil penelitian ini, di antaranya yaitu:

1. Bagi Siswa  
Diharapkan siswa menjadi lebih giat lagi dalam mempelajari beladiri khususnya pencak silat PSHT, dan dapat menjadikan ekstrakurikuler ini sebagai wadah dalam meraih prestasi dalam bidang pencak silat.
2. Pembina Ekstrakurikuler  
Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dijadikan tolok ukur sebagai bahan kajian evaluasi program latihan ekstrakurikuler pencak silat, serta pelatih dapat menggunakan cara ini untuk mengukur keterampilan para siswanya sehingga dapat dijadikan sebagai arsip atau catatan selanjutnya.
3. Bagi Sekolah  
Pihak sekolah hendaknya menambah fasilitas pencak silat agar lebih semangat dalam mengikuti ekstrakurikuler pencak silat seperti tempat, *peching*, *body protector*, dan sebagainya sebagai penunjang.
4. Bagi Peneliti  
Peneliti menyadari masih banyak kekurangan sehingga masih perlu belajar lagi, penelitian ini dapat dikembangkan kembali dengan penambahan jumlah sampel sehingga dapat memberikan informasi yang lebih baik lagi untuk kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2017). Penerapan Permainan Bahasa (Katarsis) Untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Siswa Kelas IV A SD Negeri 01 Metro Pusat. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 9(2):75-83.
- Annu, S., & Mishra, S. (2015). Extracurricular Activities and Student's Performance in Secondary School of Government and Private Schools. *International Journal of Sociology and Anthropology Research*, 1(1): 53-61.
- Irianto, D. P. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Martopo, A. H. (2017). *Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIK, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Melati, D. L., Maria, M. M, & Azis, F. (2016). Pengaruh Pendidikan, Keterampilan, Basic Skill Terhadap Karir Untuk Keinginan Bepindah Kerja. *Journal of Management*, 2(2): 1-14.

- Mukholid, A., Dewi, R., Sugiyanto, & Hidayatullah, F. M. (2018). Pencak Silat Basic Movement Skills of Sport and Health Education Students in the Universities of Central Java and Yogyakarta Regions. *International Journal of Science and Research*, 7(3): 1343-1347.
- Theebom, Marc. (2013). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 4: 1-34.
- Wilujeng, A. W., & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(3): 584-587.
- Widodo, S. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1): 267-278.

