



PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT IKSPI KERA SAKTI KECAMATAN KEDUNGPRING

Ibnu Khoirus Syifa¹, Achmad Rizanul Wahyudi²

S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: ibnu.20145@mhs.unesa.ac.id achmadrizanul@unesa.ac.id

Dikirim: 06-06-2024; **Direview:** 06-06-2024; **Diterima:** 08-06-2024;
Diterbitkan: 09-06-2024

Abstrak

Seni bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang telah ada sejak zaman kuno. Hal ini diilustrasikan oleh (Saputro & Siswantoyo, 2018) yang menyatakan bahwa beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Oleh karena itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemutakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, dan prinsip-prinsip pelatihan yang telah diterapkan. Pada penelitian ini akan dikhususkan pada pencak silat kategori tanding. Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga *body contact* sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Tendangan sabit salah satu tendangan yang sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini lebih efisien untuk melakukan belaun atau bertahan. Disamping itu, berdasarkan hasil dari survey yang dilakukan pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring terlihat bahwa kurangnya kecepatan dalam melakukan tendangan sabit sehingga dapat mudah ditangkap oleh lawan, gerakan tendangan sabit juga masih terlihat lemas dan juga kurang bertenaga. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring, mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring serta mengetahui apakah alat *Resistance band* juga berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T, uji normalitas dan uji homogenitas.

Kata Kunci: tendangan sabit, pencak silat, *resistance band*, uji t, uji normalitas, uji homogenitas dst.

Abstract

Martial arts is a human self-defense system that has existed since ancient times. This is illustrated by (Saputro & Siswantoyo, 2018) who states that pencak silat is an Indonesian martial sport that originates from the land and is believed to have existed since prehistoric times. Therefore, one of the efforts that can be implemented to improve sports performance can be done in terms of increasing the sophistication of the application of coaching science, including the development of physical conditions, and the training principles that have been applied. This research will focus on the fighting category of pencak silat. The sparring category of Pencak Silat is a body contact sport so it requires good biomotor skills. The crescent kick is one of the kicks that is often used by martial artists in competitions, especially in the sparring category because this kick is more efficient for defending or defending. Apart from that, based on the results of a survey conducted on IKSPI Kera Sakti pencak silat athletes, Kedungpring District, it can be seen that there is a lack of speed in performing sickle kicks so that they can be easily caught by the opponent, the sickle kick movement also still looks weak and also lacks strength. So this research aims to determine the speed of sickle kicks in IKSPI Kera Sakti pencak silat athletes, Kedungpring District, to find out the effect of training using resistance bands on the speed of sickle kicks in IKSPI Kera Sakti pencak silat athletes, Kedungpring District and to find out whether the resistance band equipment also has an effect on increasing speed. sickle kick. Data analysis used in this research was the T test, normality test and homogeneity test.

Keywords: sickle kicks, pencak silat, *resistance bands*, *t tes*, normality test, homogeneity test, etc.

1. PENDAHULUAN

Seni bela diri adalah sistem pertahanan diri manusia yang telah ada sejak zaman kuno. Hal ini diilustrasikan oleh (Saputro & Siswantoyo, 2018) yang menyatakan bahwa beladiri pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri yang berasal dari Indonesia dan dipercaya sudah ada sejak zaman pra sejarah. Pencak silat telah menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, keberhasilan baru dalam model peningkatan prestasi cabang olahraga ini dituntut untuk menjadikan marwah sebagai olahragawan asli asal Indonesia yang mampu tampil maksimal dan menorehkan prestasi terbaik pada berbagai event nasional maupun internasional. Oleh karena itu, salah satu upaya yang bisa diterapkan untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan pada sisi peningkatan kemutakhiran penerapan ilmu kepelatihan, termasuk pembinaan kondisi fisik, dan prinsip-prinsip pelatihan yang telah diterapkan.

Seimuia serangan dalam pencak silat, baik melalui pukulan maupun tendangan yang akan dinilai adalah tendangan dan pukulan yang menggunakan pola langkah yang benar, kuat dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik. Oleh karena kombinasi komponen biometer dengan mobilitas yang sangat baik sangat berperan dalam menerapkan gerak teknik dasar agar serangan yang dilakukan tidak terhalang, pas sasaran dan bertenaga serta tidak mudah ditangkap lawan. Teknik gerakan tersebut didalam pertandingan pencak silat berada dikategori tanding, berupa pukulan, tendangan dan jatuhan. Dari beberapa teknik serangan tersebut yang digunakan dalam sebuah pertandingan pencak silat, tendangan memberikan sumbangan paling signifikan atau lebih banyak dalam . Sebuah pertandingan. Pada penelitian ini akan dikhususkan pada pencak silat kategori tanding.

Pencak silat kategori tanding merupakan olahraga *body contact* sehingga memerlukan kemampuan biomotor yang baik. Pesilat yang mempunyai biomotor yang baik, mampu melakukan gerakan yang efektif dan efisien. dengan geirakan yang efektif dan efisien mampu memberikan hasil optimal dalam pertandingan, oleh karena itu gerak dapat dilakukan secara efektif dan efisien apabila didukung oleh kemampuan biomotor yang baik. Adapun komponen biomotor yang diperlukan dalam pencak silat kategori tanding diantaranya adalah ketahanan, kekuatan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas (Sugiharto & Rejeki, 2023).

Tendangan sabit salah satu tendangan yang sering digunakan oleh pesilat dalam bertanding khususnya pada kategori tanding karena tendangan ini lebih efisien untuk melakukan belaan atau bertahan. Tendangan sabit akan lebih berpotensi dalam menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak pada saat diposisi belaan atau bertahan karna sudah unggul poin yang tinggi.

Tendangan sabit juga didukung penuh oleh kondisi fisik atlet seperti kecepatan, kekuatan, keseimbangan,

kordinasi serta fleksibilitas. Kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh seorang atlet pencak silat terlebih saat melakukan gerakan tendangan sabit.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Groups Pretest-Posttest Design*” populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring yang berjumlah 10 atlet. Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria telah mengikuti olahraga pencak silat minimal 7 bulan dan berjenis kelamin Putra, atlet Pencak Silat dengan batasan umur 14-17 tahun atau bisa dikategorikan remaja, sanggup untuk diberikan treatment selama kurang lebih 1,5 bulan atau 16x pertemuan, bisa melakukan tendangan sabit dengan benar. Berdasarkan kriteria yang di khususkan dan memenuhi dari kriteria tersebut berjumlah 6 atlet. Instrumen untuk mengukur kecepatan tendangan sabit yaitu dengan test tendangan 10 detik. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.



Gambar 1. Desain penelitian (Arikunto, 2013:124)

Keterangan :

O1 = *Pretest* (tes awal)

X = Treatment (perlakuan)

O2 = *Posttest* (tes akhir)

Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* yaitu kelompok yang di berikan perlakuan, tetapi sebeilum perlakuan itu di berikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) dan kemudian diakhir perlakuan di lakukan lagi tes akhir (*post-test*), seperti *design* di atas.

Tabel 3.1 Penilaian kecepatan tendangan sabit

No	Skor tendangan dalam 10 detik	Kategori
1	> 25 Tendangan/10 detik	Baik Sekali
2	20-24 Tendangan/10 detik	Baik
3	17-19 Tendangan/10 detik	Cukup
4	15-16 Tendangan/10 detik	Kurang
5	<14 Tendangan/10 detik	Kurang sekali

Penilaian kecepatan tendangaan sabit

Sumber : Johansyah Lubis, (2014 : 172)

3. HASIL

Tabel 4.1 *pre test* kecepatan tendangan sabit

Tendangan Kanan					
Keterangan	Rata-Rata Kanan	Sd	Varian	Jumlah Nilai Max	Jumlah Nilai Min
<i>pretest</i>	19.16	2.13	4.56	22	17

Tendangan Kiri					
Keterangan	Rata-Rata Kiri	Sd	Varian	Jumlah Nilai Max	Jumlah Nilai Min
<i>pretest</i>	17.33	1.50	2.26	19	16

Dengan hasil tersebut test awal kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring dapat di rata-ratakan menjadi 19.16 poin untuk tendangan kanan dan 17.33 poin untuk tendangan kiri.

Sebelumnya peneliti melakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang disebut juga dengan uji persyaratan analisis. Uji ini meliputi uji homogenitas dan uji normalitas. Sementara uji homogenitas digunakan untuk menilai apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen, uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data yang diperoleh normal. Dari hasil uji T dapat dilihat untuk tendangan bagian kanan T_{hitung} sebesar $26.48 > 1.943$ (t_{tabel}) dan untuk hasil uji T tendangan kiri T_{hitung} sebesar $27.18 > 1.943$ dari jumlah sampel 6 orang, maka dapat dikatakan berpengaruh latihan menggunakan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *Resistance Band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring, T_{hitung} sebesar $26.48 > 1.943$ T_{tabel} untuk tendangan bagian kanan. Sedangkan untuk tendangan bagian kiri T_{hitung} sebesar $27.18 > 1.943$ T_{tabel} dari jumlah 6 sampel.

Table 4.7 uji t

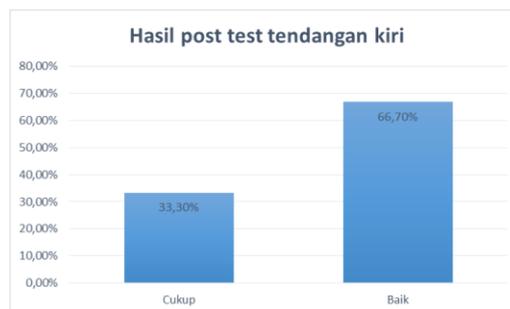
Tendangan kanan		t-test for equality of Means			
Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	N	Mean Difference	
Kecepatan tendangan kanan	26.48	1.943	6	22.33	

Tendangan kiri		t-test for equality of Means			
Variabel	T_{hitung}	T_{tabel}	N	Mean Difference	
Kecepatan tendangan kiri	27.18	1.943	6	20.67	

Berikut ini adalah hasil tes akhir yang diperoleh dari penelitian test kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring, dengan masing-masing kategori, yaitu untuk tendangan kanan mendapatkan kategori baik (B) dengan presentase 83,30% berjumlah 5 atlet dan kategori sangat baik (BS) dengan presentase 16,70% berjumlah 1 atlet. Dan untuk untuk tendangan kiri mendapatkan kategori cukup (C) dengan presentase 33,30% berjumlah 2 atlet dan kategori baik (B) dengan presentase 66,70% berjumlah 4 atlet. Berikut ini adalah tabel hasil *post-Test* dapat di lihat di bawah ini:



Gambar 2. diagram batang *post test* tendangan kanan



Gambar 3. diagram batang *post test* tendangan kiri

Jika dilihat dari grafik gambar diatas hasil dari tes kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring pada tes awal, untuk tendangan kaki bagian kanan mendapatkan hasil 115 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 19.16 poin, dan untuk tendangan bagian kiri mendapatkan hasil 104 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 17.33 poin.

Jika hal ini di bandingkan dengan hasil test akhir, untuk tendangan kaki bagian kanan mendapatkan 134 poin dengan rata-rata sebesar 22.33 poin, dan untuk tendangan bagian kiri mendapatkan 124 poin dengan rata-rata sebesar 20.66 poin. Maka selisih dari hasil tes tendangan kanan dan tendangan kiri adalah 19 poin untuk tendangan kanan dan 20 poin untuk selisih tendangan bagian kiri. Hal ini dilakukan dengan membandingkan hasil tes akhir dan tes awal terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Jika T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} berarti adanya perubahan yang berarti dan sebaliknya jika T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} berarti tidak ada perubahan yang berarti.

Penelitian ini harus sampai pada kesimpulan yang sesuai dengan data yang diperoleh, berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus uji-t. Akibatnya, temuan yang dicapai pada akhirnya akan memberikan gambaran yang jelas tentang hasil data yang diharapkan dari eksperimen ini.

Tes dijalankan dua kali selama penelitian ini, sekali untuk tes awal dan sekali untuk tes akhir. Tes

awal dilakukan dengan tujuan untuk menentukan kapasitas awal sampel sebelum eksperimen, dan tes akhir dilakukan dengan tujuan untuk menentukan apakah hasil eksperimen meningkat secara signifikan atau tidak. Tes awal dan tes akhir dilakukan dua kali untuk tujuan penelitian ini. Tes awal dilakukan untuk mengetahui kemampuan baseline sampel sebelum dilakukan eksperimen, dan tes akhir dilakukan untuk mengetahui apakah hasil eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan atau tidak.

Dari proses yang dilakukan ini tampak hasil kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring dari yang awalnya rendah hingga setelah tes terakhir hasilnya lebih baik dari pada saat melakukan tes awal sebeilum atlet dilakukan *treatment*. Latihan *resistance band* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring yang pada tahap awal latihan beberapa atlet ini masih beilum maksimal saat melakukan tes kecepatan tendangan sabit, dengan latihan *resistance band* sedikit banyak dapat membantu dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Hal ini disebabkan oleh latihan *reistance band* yang termasuk dalam aktivitas ini, yang dirancang atau disusun secara sistematis untuk membantu memperkenalkan atlet dengan gerakan yang terlibat dalam melakukan uji kecepatan tendangan sabit.

Tata cara pelaksanaan tes akhir ini dilaksanakan satu hari setelah selesainya tahap perlakuan (*treatment*). Kemudian dilakukan tes akhir untuk mengukur hasil perlakuan (*treatment*). Disini anda akan melihat hasil kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring apakah ada peningkatan atau sebaliknya tidak ada peningkatan sama sekali. Peningkatan hasil kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring terlihat jelas pada hasil tes kecepatan tendangan sabit mengikuti perlakuan.

Nilai T_{hitung} adalah 26.48 jika dibandingkan dengan T_{tabel} 1.943 untuk tendangan bagian kanan, sedangkan untuk tendangan bagian kiri nilai T_{hitung} adalah 27.18 jika dibandingkan dengan T_{tabel} 1.943 berdasarkan temuan analisis dari pengujian pertama hingga pengujian terakhir. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang cukup besar. Hal ini dikarenakan latihan *resistance band* digunakan untuk mengajarkan kecepatan tendangan sabit dan menilai pola gerak atlet pencak silat yang pada gilirannya mempengaruhi kecepatan tendangan sabit seorang atlet pencak silat. Latihan dilakukan pada saat penelitian sebanyak 16 kali, atau tiga kali per minggu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik hasilnya, baik pada tes akhir maupun tes awal, maka semakin banyak perlakuan yang diterima sampel.

Dengan menunjukkan bahwa *pre-test* dan *post-test* berbeda, atau ada peningkatan antara *pre-test* dan *post-test*, analisis data mengungkapkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, memungkinkan untuk kesimpulan bahwa latihan *resistance band* berdampak.

Atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring melakukan latihan pada kecepatan tendangan sabit. Hasil dari latihan *resistance band*, latihan *resistance band* berdampak pada kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring. Latihan menggunakan *resistance band* yang dirancang untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

Dalam hal gerak dan kebugaran jasmani, kecepatan tendangan sabit yang dimiliki oleh seorang atlet pencak silat sangatlah penting. Kemampuan ini dapat diuji dengan tes kecepatan tendangan sabit. Dalam penelitian ini, latihan *resistance band* dapat memberikan hasil positif yang ditunjukkan oleh fakta bahwa kecepatan tendangan sabit atlet tampil buruk pada tes awal sebeilum menerima

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *resistance band* pada kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring, dilihat dari T_{hitung} sebesar $26.48 > 1.943 T_{tabel}$ untuk tendangan bagian kanan, dan untuk tendangan bagian kiri nilai T_{hitung} $27.18 > 1.943 T_{tabel}$ dari jumlah 6 sampel.
2. Jika dilihat dari hasil dari tes awal tendangan kaki bagian kanan mendapatkan hasil 115 poin dengan rata-rata tes awal sebesar 19.16 poin, dan untuk tendangan kaki bagian kiri mendapatkan hasil 104 poin dengan rata-rata tes awal 17.33 poin, jika hal ini di bandingkan dengan tes akhir, untuk tendangan bagian kanan mendapatkan 134 poin dengan rata-rata sebesar 22.33 poin, dan untuk tendangan bagian kiri mendapatkan hasil 124 poin dengan rata-rata sebesar 20.66 poin, maka selisih hasil dari tendangan kanan dan tendangan kiri adalah 19 poin untuk tendangan kanan dan 20 poin untuk tendangan kiri, maka dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan *resistance band* terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat IKSPI Kera Sakti Kecamatan Kedungpring mengalami peningkatan yang signifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat, hidayah dan karunia-nya penulis dapat

menyelesaikan penelitian ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Menggunakan Alat *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ikspi Kera Sakti Kecamatan Kedungpring” dapat selesai disusun sesuai harapan. Semua ini berkat bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Kedua orang tua dan kakak saya yakni Bapak Sudyono dan Ibu Mistri Serta Dyah Ayu Purwaning Suminar S.Pd., yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap proses.
2. Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes. selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya dan seluruh staf, atas keramahan dalam pelayanan serta informasi, sehingga memudahkan penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Dr. Dwi Cahyo Kartiko, S.Pd., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan beserta staf, atas bantuan serta kebijaksanaannya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Bapak Dr. Or Muhammad, S.Pd., M.Pd selaku Koordinator Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang memberikan izin untuk penyusunan tugas akhir skripsi.
5. Bapak Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta ilmu sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik.
6. Bapak Fajar Eka Samudra, S.Or. M.Kes. selaku dosen penguji 1.
7. Bapak Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. selaku dosen penguji 2.

REFRENSI

- Arikunto, S. (2013). Cara Dahsyat Membuat Skripsi. Jawa Timur: Jaya Star Nine.
- D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh latihan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal olahraga rekreasi samudra (jors) : jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 9–19. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Damayanti, N. P. T., Dewi, A. A. N. T. N., Sugiritama, I. W., & Muliarta, I. M. (2021). Faktor yang mempengaruhi kecepatan lari pada pemain basket SMA. *Majalah ilmiah fisioterapi Indonesia*, 9(1), 6–12.
- Dimiyati, Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). *Exploring the psychological skills of Indonesian Pencak silat athletes at the 18th Asian games. Ido movement for culture*, 20(2), 10–16. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.2>

- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi pelajar terhadap Pencak Silat sebagai warisan budaya bangsa sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of physical education, sport, health and recreation*, 1(3), 129–135.
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo. *Pencak Silat*. Raja Grafindo Persada, 2014.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik Pencak Silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak Pencak Silat untuk anak usia 9 – 12 Tahun. *Multilateral : jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 167.