



Efektivitas Metode Latihan Keseluruhan dan Bagian Terhadap Peningkatan Kemampuan Jurus Tunggal Tangan Kosong The Effectiveness of Whole and Part Training Methods on Improving Single Hand Empty Hand Techniques in Pencak Silat

Mila Lusiana Megawati^{1*}, Hendro Wardoyo², Mansur Jauhari³

^{1,2,3}Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta

*Corressponding Author. milalusiana2@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas metode latihan bagian (part method) dan metode latihan keseluruhan (whole method) dalam meningkatkan kemampuan jurus tunggal tangan kosong pada siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang Khusus TMII. Penelitian menggunakan desain eksperimen pretest–posttest dengan dua kelompok, melibatkan 30 siswa yang dipilih secara purposive dari total populasi 50 siswa. Setiap kelompok terdiri dari 15 siswa yang masing-masing diberi perlakuan latihan selama 16 pertemuan. Kemampuan jurus tunggal dievaluasi menggunakan penilaian wasit juri resmi pada pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan peningkatan signifikan terhadap kemampuan jurus tunggal. Kelompok metode latihan bagian mengalami peningkatan rata-rata sebesar 18,75%, sedangkan kelompok metode latihan keseluruhan meningkat sebesar 17,42%. Perbedaan efektivitas ini menunjukkan bahwa metode latihan bagian lebih unggul dalam membantu siswa menguasai rangkaian gerakan kompleks secara bertahap sebelum digabungkan menjadi satu kesatuan. Temuan ini menegaskan bahwa latihan dengan pendekatan bagian lebih direkomendasikan untuk tahap pembelajaran awal jurus tunggal tangan kosong, sementara metode keseluruhan dapat dioptimalkan pada tahap penyempurnaan teknik.

Kata kunci: Latihan metode keseluruhan, latihan metode bagian, jurus tunggal tangan kosong

Abstract

This study aims to analyze the effectiveness of the part training method and the whole training method in improving the performance of the single empty-hand jurus among students of the Setia Hati Terate Pencak Silat School, TMII Special Branch. The research employed a pretest–posttest experimental design with two groups, involving 30 purposively selected students from a total population of 50. Each group consisted of 15 students who underwent 16 training sessions according to their assigned method. The performance of the single jurus was assessed using official referee scoring during both the pre-test and post-test. The results indicate that both training methods significantly enhanced the students' jurus performance. The group trained using the part method showed an average improvement of 18.75%, while the whole-method group achieved an improvement of 17.42%. These findings demonstrate that the part method is more effective in helping students master complex movement sequences progressively before combining them into a complete routine. The study concludes that the part training method is more suitable for the initial learning stages of the single empty-hand jurus, whereas the whole method can be optimized during the refinement stage of technique development..

Keywords: whole method training, partial method training, single empty-hand technique

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga kompetitif, setiap atlet dituntut untuk mencapai performa maksimal, baik dalam konteks nasional maupun internasional. Prestasi gemilang dalam kompetisi tidak diraih secara instan, melainkan melalui proses latihan yang berkesinambungan dan terstruktur. Latihan yang terarah mampu meningkatkan kemampuan fisik, kesiapan mental, dan keterampilan teknis seorang atlet. Sejalan dengan pendapat Bompa (2009), latihan yang sistematis memungkinkan atlet untuk mempersiapkan diri guna mencapai target yang telah ditentukan melalui proses yang terencana dan berfokus.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia dan telah berkembang menjadi olahraga prestasi. Di kancah nasional dan internasional, pencak silat telah menjadi bagian dari ajang resmi kejuaraan. Pengakuan terhadap pencak silat tidak hanya datang dari dalam negeri, tetapi juga dari dunia internasional. Hal ini dibuktikan dengan ditetapkannya pencak silat sebagai Warisan Budaya Takhbenda oleh UNESCO pada tanggal 12 Desember 2019. Pengakuan ini memperkuat legitimasi pencak silat sebagai warisan budaya bangsa yang harus dijaga, dilestarikan, dan dikembangkan.

Dalam pencak silat, terdapat dua kategori utama yang dipertandingkan, yaitu kategori Tanding dan kategori Seni. Kategori seni dibagi lagi menjadi tiga bentuk: Tunggal, Ganda, dan Regu. Masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda, tetapi sama-sama membutuhkan penguasaan teknik yang tinggi dan penampilan yang penuh penghayatan. Kategori Tunggal secara khusus menuntut pesilat untuk memperagakan jurus secara individu dengan benar, tepat, dan mantap, sesuai dengan standar baku yang telah ditetapkan. Penampilan ini dilakukan selama tiga menit dan melibatkan rangkaian jurus dengan tangan kosong maupun menggunakan senjata (Kriswanto, 2015).

Jurus tunggal dalam pencak silat merupakan bentuk keterampilan yang sangat kompleks. Di dalamnya terkandung berbagai gerakan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, serta penggunaan senjata seperti golok dan toya. Seluruh rangkaian jurus ini harus ditampilkan secara berurutan dan tanpa henti selama durasi waktu yang

ditentukan. Karena itu, dibutuhkan kemampuan fisik yang prima dan teknik yang matang. Untuk bisa mencapai performa optimal dalam jurus tunggal, seorang pesilat tidak hanya memerlukan latihan fisik yang intensif, tetapi juga pemahaman yang mendalam terhadap setiap elemen gerak yang ada dalam jurus.

Namun demikian, dalam praktiknya masih banyak ditemukan kesalahan dalam penampilan jurus tunggal, khususnya pada kategori usia dini. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap rekaman video kejuaraan, terdapat banyak kekeliruan dalam pelaksanaan teknik, seperti gerakan yang tidak sesuai sasaran, kesalahan dalam urutan jurus, serta tambahan gerakan yang tidak terdapat dalam buku panduan. Selain itu, banyak pesilat yang tidak mampu menjaga waktu penampilan sesuai durasi yang ditentukan, yakni 1 menit 20 detik dengan toleransi 10 detik untuk usia dini. Hal ini menunjukkan bahwa ada permasalahan mendasar dalam proses pelatihan yang mereka terima.

Kesalahan-kesalahan tersebut sebagian besar disebabkan oleh pendekatan latihan yang kurang tepat dan minimnya pemberian umpan balik (feedback) dari pelatih. Sering kali pesilat melakukan gerakan secara berulang tanpa adanya koreksi, sehingga kesalahan yang dilakukan terus terbawa hingga saat pertandingan. Untuk itu, diperlukan strategi pelatihan yang mampu membantu pesilat memahami dan menguasai gerakan secara lebih mendalam dan sistematis.

Salah satu pendekatan yang dapat diterapkan dalam pelatihan keterampilan kompleks seperti jurus tunggal adalah penggunaan metode latihan bagian (part method) dan metode latihan keseluruhan (whole method). Metode latihan bagian memungkinkan pesilat untuk mempelajari gerakan dalam potongan-potongan kecil terlebih dahulu sebelum menggabungkannya menjadi satu kesatuan. Sementara itu, metode latihan keseluruhan mengajarkan keseluruhan rangkaian gerakan secara utuh sejak awal. Keduanya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, namun belum diketahui secara pasti metode mana yang lebih efektif dalam konteks pembelajaran jurus tunggal tangan kosong.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian perbandingan antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan terhadap peningkatan kemampuan jurus tunggal tangan kosong pada siswa Perguruan Pencak

Silat Setia Hati Terate Cabang Khusus TMII. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pelatihan pencak silat, khususnya dalam upaya meningkatkan kualitas penampilan jurus tunggal para pesilat.

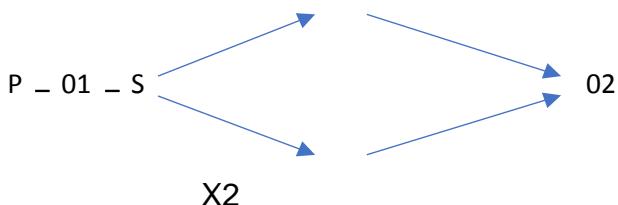
METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh dari perlakuan tertentu terhadap suatu variabel dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Pendekatan eksperimen dipilih karena sesuai untuk mengukur sejauh mana pengaruh metode latihan tertentu terhadap peningkatan kemampuan gerak jurus tunggal tangan kosong.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain eksperimen dua kelompok dengan model *pretest-posttest*. Dalam desain ini, dua kelompok sampel diberikan tes awal untuk mengetahui kemampuan dasar sebelum intervensi. Selanjutnya, masing-masing kelompok menerima perlakuan yang berbeda, dan setelah siklus pelatihan selesai, dilakukan tes akhir untuk mengukur perubahan kemampuan.

Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

XI



Keterangan :

- | | |
|----|------------------------------|
| P | = Populasi (50 siswa) |
| 01 | = Tes awal |
| S | = Sample (30 siswa) |
| X1 | = Metode latihan bagian |
| X2 | = Metode latihan keseluruhan |
| 02 | = Tes akhir |

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dari Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang Khusus TMII pada kategori jurus tunggal, yang berjumlah 50 orang, terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 25 siswa perempuan. Pemilihan sampel

dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Dalam hal ini, yang menjadi kriteria utama adalah keaktifan siswa dalam melakukan gerakan jurus tunggal. Dari 50 siswa, peneliti mengambil 30 siswa sebagai sampel penelitian. Sampel tersebut kemudian dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing terdiri dari 15 siswa. Kelompok pertama diberi pelatihan menggunakan metode latihan bagian, sedangkan kelompok kedua menggunakan metode latihan keseluruhan. Pembagian ini dilakukan secara merata untuk memastikan validitas hasil penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan jurus tunggal tangan kosong, yang dilakukan sebanyak dua kali, yakni sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan. Penilaian dilakukan oleh wasit juri resmi sesuai standar yang berlaku dalam pencak silat.

Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk tes awal, kemudian 14 kali pertemuan berikutnya untuk pelaksanaan program latihan masing-masing metode, dan satu pertemuan terakhir untuk tes akhir. Setiap jurus dilatihkan dalam dua sesi pertemuan untuk memastikan pemahaman yang lebih detail dan mendalam.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik, yaitu uji *paired sample t-test* (uji t sampel sejenis) untuk mengukur perbedaan kemampuan sebelum dan sesudah latihan dalam masing-masing kelompok. Kemudian, digunakan juga uji *independent sample t-test* (uji t dua sampel bebas) untuk membandingkan efektivitas antara metode latihan bagian dan metode latihan keseluruhan. Hipotesis statistik ditentukan berdasarkan hasil perhitungan t-hitung dibandingkan dengan t-tabel pada taraf signifikansi 5%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data tes awal 50 siswa di peroleh nilai ter rendah yaitu 277 point dan nilai tertinggi 288 point, Setelah menentukan nilai Meannya adalah 282, nilai medianya adalah 283, nilai Modusnya adalah 286 dan Standart Deviasinya adalah 279 maka pada penelitian kali ini peneliti mengurangi jumlah populasi yang awalnya berjumlah 50 siswa menjadi 30 siswa. Kemudian dari 30 siswa ini akan dijadikan sample untuk

penelitian dengan membagi 15 anak kedalam metode bagian, dan 15 anak ke dalam metode keseluruhan. Untuk lebih menggambarkan mengenai keadaan data dari tes awal jurus Tunggal tangan kosong pada 30 siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Hasil Tes awal

No	Nilai	Frekuensi	Percentase
1	281 – 282	1	3,33
2	283 – 284	12	40
3	285 – 286	16	53,33
4	287 - 288	1	3,33
		$\Sigma 30$	$\Sigma 100$

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi di peroleh titik tengah dengan nilai 284 nilai terendah dari titik tengah 281 sebanyak 1 anak, dan nilai tertinggi dari titik tengah 288 sebanyak 1 anak, dan. Dari 30 anak ini peneliti mengambilnya untuk di teliti menjadi 2 kelompok yaitu kelompok pertama menggunakan penelitian bagian, kelompok ke dua menggunakan penelitian keseluruhan. Kemudian di lakukan latihan untuk melihat mana yang lebih unggul dalam melakukan metode bagian atau metode keseluruhan. Di lakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan, 1 pertemuan tes awal, 14 pertemuan latihan dengan metode bagian dan metode keseluruhan, 1 pertemuan tes akhir. Setiap 1 jurus akan di bagi lagi atas 2 kali pertemuan, hal ini bertujuan agar program latihan bisa di lakukan lebih detail.

Hasil Akhir metode latihan bagian

Hasil data dari penelitian dengan metode Latihan Bagian pada 15 siswa di peroleh nilai ter rendah yaitu 284 point dan nilai tertinggi 299 point. Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah di berikan latihan dengan metode Bagian, nilai rata-rata siswa meningkai 3 sampai 11 point Untuk lebih menggambarkan mengenai keadaan data dari tes akhir metode latihan bagian jurus Tunggal tangan kosong pada 15 siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi hasil latihan Metode Bagian

No	Nilai	frekuensi	Percentase
1	284 – 286	3	20,00
2	287 – 289	6	40
3	290 – 292	5	33,33
4	293 – 295	0	0,00
5	296 – 298	0	0,00
6	299 - 301	1	6,67
		$\Sigma = 15$	$\Sigma = 100 \%$

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat di lihat bahwa 5 siswa mengalami peningkatan nilai dari 281 ke 284 point, 9 siswa mengalami peningkatan nilai dari 283 sampai dengan 291 point, 1 siswa mengalami peningkatan nilai dari 285 sampai dengan 299 point. Hasil data dari penelitian dengan metode latihan Bagian pada 15 siswa di peroleh nilai ter rendah yaitu 283 point dan nilai tertinggi 299 point.

Hasil Akhir metode latihan keseluruhan

Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah di berikan latihan dengan metode Bagian, nilai rata-rata siswa meningkai 1 sampai 4 point Untuk lebih menggambarkan mengenai keadaan data dari tes akhir metode latihan bagian jurus Tunggal tangan kosong pada 15 siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. 3 Distibusi Frekuensi hasil latihan Keseluruhan

No	Kelas atas	frekuensi	Percentase
1	281 - 283	3	20,00
2	284 - 286	5	33
3	287 - 289	6	40,00
4	290 - 292	0	0,00
5	293 -295	0	0,00
6	296 - 298	1	6,67
		$\Sigma = 15$	$\Sigma = 100 \%$

Berdasarkan hasil tabel di atas dapat di lihat bahwa 4 siswa mengalami peningkatan nilai dari 280 sampai dengan 284 point, 10 siswa mengalami peningkatan

nilai dari 285 sampai dengan 288 point, 1 siswa mengalami peningkatan nilai dari 293 sampai dengan 296 point.

Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan data awal metode latihan sebagian

Dari hasil tes dengan metode latihan Bagian dapat di simpulkan nilai rata-rata data akhir adalah 291 point, nilai ter rendah 284 point dan nilai tertinggi 299 point. Sedangkan nilai rata-rata dari tes awal penelitian ini adalah 284 point, nilai terendah 281 point dan nilai tertinggi 288 point.

Tabel 4. 4 Uji T Sample Sejenis Metode sebagian

Subjek	Latihan Bagian		D	D2
	Pretest	Posttest		
1	288	299	-11	121
2	286	291	-5	25
3	286	291	-5	25
4	286	291	-5	25
5	286	290	-4	16
6	285	289	-4	16
7	285	289	-4	16
8	285	290	-5	25
9	285	288	-3	9
10	284	289	-5	25
11	284	286	-2	4
12	283	286	-3	9
13	283	287	-4	16
14	283	285	-2	4
15	283	287	-4	16
Jumlah M	4272	4338	-66	352

Rumus :

$$t = \sqrt{\frac{\sum D}{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \sqrt{\frac{-66}{\frac{5280-4356}{14}}}$$

$$t = \frac{-66}{\sqrt{66}}$$

$$t = \frac{-66}{8,12}$$

$$t_{hitung} = -8,13 < -t_{tabel} \text{ signifikansi } 5\% \text{ one tailed } df 14 = -1,761$$

Jadi H_0 : Ditolak

H_1 : Diterima

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan Perbagian, dengan peningkatan 18,75 %. Dari hasil tersebut dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum maupun sesudah di berikan latihan dengan metode Bagian terhadap kemampuan jurus Tunggal tangan kosong pada 15 siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII.

2. Perbandingan data awal metode latihan keseluruhan

Dari hasil tes dengan metode latihan Keseluruhan dapat di simpulkan nilai rata-rata data akhir adalah 285 point, nilai ter rendah 284 point dan nilai tertinggi 296 point. Sedangkan nilai rata-rata dari tes awal penelitian ini adalah 284 point, nilai terendah 281 point dan nilai tertinggi 288 point

Tabel 4. 5 Uji T Sample sejenis Metode keseluruhan

Subjek	Latihan Keseluruhan		D	D2
	Pretest	Posttest		
1	286	296	-10	100
2	286	288	-2	4
3	286	288	-2	4
4	286	288	-2	4
5	286	288	-2	4
6	285	288	-3	9
7	285	285	0	0
8	285	285	0	0
9	284	285	-1	1
10	284	282	2	4
11	284	286	-2	4
12	283	287	-4	16
13	283	282	1	1
14	283	283	0	0
15	282	284	-2	4
Jumlah M	4268	4295	-27	155
	284,53	286,33		

Rumus :

$$t = \sqrt{\frac{\sum D}{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \sqrt{\frac{-27}{\frac{2325 - 729}{14}}}$$

$$t = \sqrt{\frac{-27}{114}}$$

$$t = \frac{-27}{10,67}$$

$t_{hitung} = -2,53 < -t_{tabel}$ signifikansi 5% one tailed $df = 14 = -1,761$

Jadi H_0 : Ditolak

H_1 : Diterima

Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan latihan keseluruhan. Dengan peningkatan 17,42 %. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum maupun sesudah di berikan latihan dengan metode keseluruhan terhadap kemampuan jurus Tunggal tangan kosong pada 15 siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik metode latihan bagian (*part method*) maupun metode latihan keseluruhan (*whole method*) mampu meningkatkan kemampuan jurus tunggal tangan kosong pada siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang Khusus TMII. Namun, jika dibandingkan secara langsung, kelompok yang menggunakan metode latihan bagian mengalami peningkatan performa yang lebih signifikan dibandingkan kelompok yang menggunakan metode keseluruhan, yakni masing-masing sebesar 18,75% dan 17,42%. Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pendapat Bompa & Buzzichelli (2019) yang menyatakan bahwa metode latihan bagian cocok diterapkan untuk mempelajari keterampilan yang kompleks dan terdiri atas banyak komponen gerak. Dalam konteks jurus tunggal pencak silat, yang memuat lebih dari 100 rangkaian gerakan dalam waktu tiga menit tanpa henti, pendekatan bertahap memungkinkan siswa untuk memahami dan menguasai setiap bagian gerakan dengan lebih baik sebelum mengintegrasikannya menjadi satu kesatuan. Galih (2013)

juga menegaskan bahwa metode latihan bagian memfasilitasi pemahaman mendalam terhadap komponen gerak secara individual sehingga dapat meningkatkan akurasi gerakan dan kepercayaan diri saat tampil.

Sebaliknya, metode latihan keseluruhan menekankan pada penguasaan rangkaian gerakan secara utuh sejak awal. Meskipun metode ini dinilai lebih efektif untuk keterampilan yang relatif sederhana atau bersifat otomatis (*habitual*), dalam konteks jurus tunggal yang kompleks, penerapannya berisiko menimbulkan overload informasi, terutama pada pesilat pemula atau usia dini. Firdaus & Hidayat (2014) menunjukkan bahwa siswa yang belajar dengan pendekatan keseluruhan cenderung mengalami kebingungan ketika belum memahami struktur gerakan secara detail. Berdasarkan observasi selama proses latihan, kelompok metode bagian juga menunjukkan tingkat antusiasme dan keterlibatan belajar yang lebih tinggi. Hal ini dapat dikaitkan dengan konsep self-efficacy, di mana keberhasilan dalam menguasai bagian-bagian kecil dari tugas akan meningkatkan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan mereka secara keseluruhan.

Selain itu, pemberian umpan balik (feedback) dari pelatih pada setiap sesi latihan memainkan peran penting dalam memperbaiki kesalahan gerakan. Dalam metode bagian, pelatih lebih mudah memberikan koreksi spesifik karena fokus latihan terbagi menjadi unit-unit kecil gerakan. Hal ini sesuai dengan prinsip teori pembelajaran motorik yang menyarankan pemberian feedback segera untuk mempercepat adaptasi gerak (Schmidt & Lee, 2011). Namun demikian, perlu dicatat bahwa metode keseluruhan juga tetap memberikan dampak positif, terutama dalam hal kelancaran alur gerak dan irama keseluruhan jurus. Pendekatan ini masih relevan bagi pesilat yang telah mencapai tingkat kemahiran menengah hingga mahir, yang membutuhkan penyempurnaan pada aspek kesatuan gerak, estetika, dan stamina. Dengan demikian, temuan penelitian ini memberikan bukti bahwa metode latihan bagian lebih efektif diterapkan pada tahap pembelajaran awal atau untuk siswa yang belum menguasai jurus secara menyeluruh. Sementara metode latihan keseluruhan dapat digunakan pada tahap penyempurnaan, setelah komponen-komponen gerak dikuasai secara baik. Kombinasi kedua pendekatan secara strategis dapat menjadi model pelatihan yang lebih komprehensif dalam pembinaan prestasi pencak silat, terutama di nomor seni tunggal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian , maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode latihan bagian terhadap Peningkatan kemampuan jurus Tunggal tangan kosong. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode latihan keseluruhan terhadap Peningkatan kemampuan jurus Tunggal tangan kosong. Metode latihan bagian lebih efektif dibandingan metode latihan keseluruhan untuk meningkatkan kemampuan jurus Tunggal tangan kosong pada siswa Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate Cabang khusus TMII.

DAFTAR PUSTAKA

- M. S., Nur Hikmatul Auliya, G. C. B., Helmina Andriani, M. S., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif* (A. Husnu Abadi, A.Md. (ed.); Cetakan 1, Issue March). Penerbit Pustaka Ilmu.
- Asmawi, M. (2006). Dimensi pembelajaran keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 133.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan kondisi fisik* (A. S. Wahyuri (ed.); 1st ed.). PT Rajagrafindo persada.
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization* (M. S. Bahrke (ed.); 5th ed.). Human Kinetic.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*.
- Firdaus, H., & Hidayat, T. (2014). Perbandingan metode pembelajaran bagian (partmethod) dan metode pembelajaran keseluruhan (whole-method) terhadap kemampuan siswa dalam melakukan smash bolavoli. *Journal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 363–368.
- Galih, S. (2013). Perbedaan metode latihan keseluruhan dan bagian dalam permainan bola voli mini. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176–2181. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-dasar ilmu kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat* (Siswantoyo (ed.); I). PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, Johansyah, H. W. (2016). Pencak silat. In E. Soleh (Ed.), *pt. Raja Grafindo Persada* (3rd ed., Vol. 3, Issue 1). PT RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J. (2022). *Panduan pembinaan atlet jangka panjang Long term athlethe development (LTAD) cabang olahraga pencak silat* (W. eko Prasetyo (ed.); Pertama). Kementerian pemuda dan olahraga republik Indonesia.
- M. E. Winarno. (2018). Membangun karakter melalui pendidikan jasmani dan olahraga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 12(05), 10–20.
- Munas IPSI XII. (2022). *Peraturan pertandingan pencak silat 2022. November*, 3–7.
- <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmadnasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Nugroho, A. A., & Abdul Rachman Syam Tuasikal. (2018). Pengaruh penggunaan metode bagian (part method) terhadap hasil belajar keterampilan dribble bola basket (studi pada peserta didik kelas x mia 4 sma negeri 4 sidoarjo tahun ajaran 2016 / 2017). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 107–114.
- Pemula, A., Di, T., & Bakti, P. (2015). Keterampilan jurus tunggal pencak. *Jurnal Multilatera*, No.14(2), 1–20.
- Serrano Cardona, L., & Muñoz Mata, E. (2013a). Paraninfo Digital. *Early Human Development*, 83(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2006.05.022>
- Siahaan, J. (2015). Perbedaan hasil belajar kemampuan gerak dasar melempar dan koordinasi kelincahan melalui pembelajaran bola tangan. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran (JPP)*, 22(2), 183–191.
- Sudiana, I. K. (2017). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono, Prof, D. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (19th ed.). ALfabeta, CV.
- Sugiyono, P. D. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. In *Alfabeta Bandung*.