



Program Pelatihan Pencak Silat untuk Anak-Anak: Tinjauan Pustaka *Pencak Silat Training Program for Children: Literature Review*

Muhammad Naufal Luthfi^{1*}, Nanda Alfian Mahardhika²

^{1,2}Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*corresponding author: 2211102422043@umkt.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis berbagai program latihan pencak silat yang sesuai untuk anak-anak melalui pendekatan literature review. Kajian dilakukan dengan menelusuri artikel-artikel ilmiah yang dipublikasikan pada periode 2015–2025 menggunakan basis data Google Scholar, Science Direct, ProQuest, Elsevier, dan Shub. Dari 62 artikel yang ditemukan, dilakukan proses penyaringan berdasarkan relevansi judul dan abstrak, kemudian diperoleh 10 artikel yang dianalisis secara mendalam. Hasil talaah menunjukkan bahwa beragam metode latihan—seperti circuit training, SAQ drill, standing jump, interval sprint, latihan resistensi Xander (TRX), leg muscle power, penggunaan ban karet, tendangan ke atas kursi, heavy bag thrust, dan medicine ball throw—dapat meningkatkan komponen biomotorik anak, seperti kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi bila dimodifikasi sesuai kemampuan usia dini. Selain itu, permainan edukatif seperti coloring book, puzzle, dan permainan tradisional seperti gobak sodor terbukti efektif menjaga motivasi, mengurangi kejemuhan, serta mendukung perkembangan motorik dasar anak. Temuan ini menegaskan bahwa pelatih perlu menyusun program latihan yang variatif, terukur, dan aman agar anak dapat berkembang secara optimal tanpa risiko kelelahan atau cedera.

Kata kunci: pencak silat, program latihan anak, literatur review, pengembangan motorik, latihan usia dini

Abstract

This study aims to identify and analyze various Pencak Silat training programs suitable for children through a literature review approach. The review was conducted by examining scientific articles published between 2015 and 2025 using databases such as Google Scholar, Science Direct, ProQuest, Elsevier, and Shub. From 62 articles initially found, a screening process based on title and abstract relevance was carried out, resulting in 10 articles selected for in-depth analysis. The findings indicate that various training methods—including circuit training, SAQ drills, standing jumps, interval sprints, Xander resistance training (TRX), leg muscle power exercises, rubber-band kicks, chair kick-ups, heavy bag thrusts, and medicine ball throws—can improve children's biomotor components such as strength, speed, balance, agility, and coordination when properly modified for early-age athletes. In addition, educational games such as coloring books, puzzles, and traditional games like gobak sodor have been shown to maintain motivation, reduce training boredom, and support fundamental motor development. These results emphasize the importance for coaches to design varied, measurable, and safe training programs to ensure optimal development without causing fatigue or injury.

Keywords: pencak Silat, training program, children, literature review, motor development

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah tradisi budaya asli Indonesia yang telah ada sejak zaman purba. Pencak silat disebut dengan nama yang berbeda di setiap daerah Indonesia. Misalnya, di Sumatera disebut "silat", sedangkan di Jawa disebut "pencak" (Fitri Diana, 2020). Dalam perkembangannya, istilah "pencak" lebih menonjolkan aspek seni dan keindahan gerakan, sementara "silat" merujuk pada inti ajaran bela diri yang digunakan dalam pertarungan (Muryono, 1999). Dengan demikian, beladiri pencak silat suatu dasar keterampilan agar mempertahankan diri untuk berbagai ancaman, termasuk ancaman mau berasal pada diri sendiri (Lazib, 1990).

Dalam pertandingan pencak silat sendiri untuk mencapai target yang diinginkan perlunya latihan. Latihan merupakan suatu usaha yang dilaksanakan secara teratur dan sistematis dengan tujuan meningkatkan kemampuan fungsional tubuh yang sesuai dengan tuntunan tugas atau penampilan cabang olahraga terkait, agar dapat menunjukkan kualitas tinggi dari cabang olahraga tersebut baik dari segi kemampuan dasar (kondisi fisik) maupun dari segi kemampuan keterampilannya (Teknik) (Giriwijoyo & Dikdik, 2012).

Untuk meningkatkan daya tahan atlet bela diri, latihan khusus seperti Muay Thai, Tinju, Gulat, dan Jiu Jutsu adalah salah satu cara terbaik untuk berlatih. Rekomendasi atau takaran latihan yang tepat harus diterapkan pada program latihan agar mencapai tujuan (Mahardhika & Sembada, 2019). Setelah seni bela diri pencak silat berkembang menjadi olahraga nomer tanding, pencak silat juga menggabungkan elemen diantaranya teknis, mental, fisik, dan strategi yang mempengaruhi kinerja olahragawan (Djezed dan Darwin, 1985) .

Pencapaian prestasi olahraga yang maksimal memerlukan perencanaan program latihan yang teliti, terstruktur, berkesinambungan, dan dilakukan secara sistematis. Prestasi tidak dapat dicapai secara instan tanpa adanya proses pembinaan yang matang, yang melibatkan berbagai komponen pendukung, terutama pada atlet itu tersendiri, pelatih, sarana dan prasarana, serta peran penting pada masa pengkondisian. Seorang pelatih perlu memahami unsur-unsur penting dalam olahraga, seperti kekuatan, kelemahan, peluang, dan ancaman. Keempat aspek tersebut saling

terhubung dan membentuk satu kesatuan yang utuh, sehingga penting untuk dipahami secara menyeluruh guna menghindari kesalahan dalam proses pengkondisian atlet. Untuk memastikan program latihan berjalan dengan efektif, berbagai elemen pendukung harus dikelola secara maksimal. Hal ini bertujuan untuk membentuk kondisi fisik dan mental atlet yang prima. Dengan itu, terciptanya hubungan yang harmonis diantara atlet, pelatih, dan pihak manajemen juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program latihan. juga menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan prestasi atlet.

Penelitian sebelumnya lebih banyak menekankan penggunaan latihan side step untuk meningkatkan kelincahan, biasanya dilakukan dua kali seminggu dalam sepuluh pertemuan (Adeyansyah et al., 2022). Dengan aspek yang di sebutkan bisa di simpulkan untuk menuju kesuksesan prestasi atlet di butuhkan proses merancangan dan mengupayakan dengan pengtahuan dan olahraga. Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan dengan yang lainnya (Syafruddin, 1999). Contoh seperti di Sea Games 2021 Vietnam, Hanoi, pengurus besar Pengurus Besar IPSI menargetkan 4 medali emas tetapi hanya mendapatkan 1 medali emas. Dengan faktor diatas pengaruh program Latihan sangat berpengaruh terhadap penunjang prestasi atlet, dan di Indonesia peminat pencak silat di usia anak-anak sangat tinggi, dengan tingginya peminat anak muda di zaman sekarang pelatih harus memiliki dasar Latihan yang sesuai dengan usianya atlet yang dilatih. Oleh karna itu program Latihan pencak silat untuk usia dini sangat penting agar terhindar dari salah program, seperti *over training*, atau melakukan Gerakan berlebih. Sumber jurnal yang digunakan sebagai referensi adalah *Goole Sholer*. Dengan kata kunci “Program latihan dalam cabor pencak silat untuk usia dini” Jurnal yang di gunakan adalah dari 2015 – 2025.

METODE

Metode yang digunakan Adalah *Literatur Riview*. *Literatur Riview* adalah untuk mendeskripsikan teori, hasil, dan penelitian yang sedang diteliti. *Literatur Rivew* juga bisa disebut penelitian studi kepustakaan, studi kepustakaan dilakukan dengan

mengambil sumber atau memahami dari jurnal, laporan-laporan, buku, dll yang berkaitan dengan permasalahan yang dicari (Romandani, 2022). Teknik yang dilakukan mencari Literatur dengan data base *Scince Direct, Proquest, Elsevier*, serta *Schub*. Sehingga artikel yang digunakan sebagai bahan kajian untuk menyelesaikan masalah yang diajukan Berdasarkan 62 artikel yang ditemukan, dilakuakn screen judul dan abstrak untuk artikel yang paling terkait. Selanjutnya memalui proses peninjauan mendalam terdapat isi artikel, terpilih 10 sumber utama yang di gunakan sebagai reverensi. Tahap berikutnya adalah menyusun tabel yang memuat nomor, Pemilik jurnal, tahun terbit, judul artikel, Isi pembahasan jurnal, serta temuan dari Dampak studi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Literatur Riview* ini di lakukan untuk mengetahui program Latihan dalam cabor pencak silat untuk usia dini dengan cara pengumpulan *literatur* yang ada dengan terkaitan dengan program Latihan pencak silat. Kreterisa penelitian ini terdiri dari artikel yang di publis antara 2015-2025 yang terdapat di *Goole Scholar*.

Tabel.1 Analisis Program Latihan Pencak Silat Dari 10 Jurnal

No	Pemilik Jurnal (Tahun) dan Judul	Isi Jurnal	Dampak Studi
1	Renalda Anggi U, Anita Faradillah R (2023) "Pengaruh Circuit Traning Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat"	<i>Circuit training</i> adalah jenis latihan olahraga yang terdiri dari rangkaian pos atau stasiun latihan. Ada enam jenis latihan, seperti <i>hop</i> , <i>jump squat</i> , <i>squat thrust</i> , <i>side to side jump</i> , dan <i>lunges</i> , dan dilakukan selama 45 detik dengan 15-20 repetisi istirahat 20 detik.	Hasil latihan ini dapat meningkatkan fisiologi dari kondisi fisik para atlet seperti kekuatan otot, <i>power endurance</i> otot, <i>flexibilitas</i> , dan <i>cardiorapotory endurance</i> . Serta mampu meningkatkan Biomotorik seperti kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan kordinasi
2	Naufal Himy A, Sapto Adi (2021) "Pengaruh Penerapan Latihan Saq Drill terhadap Percepatan Gerak Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang"	Pemberian Latihan <i>Saq Drill</i> didahulukan Latihan kecepatan dan reaksi. Istirahat yang diperlukan 30 detik samapai 2 menit setiap set. Serta lamanya berlatih untuk olahraga prestasi 45 sampai 120 menit dengan dimulai dari	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan dari tendangan depan kiri dan kanan sangat berbeda. Tendangan dengan kaki kiri memiliki kecepatan 3,357, sedangkan tendangan dengan kaki

		80% meningkat 90%	kanan memiliki kecepatan 2,221.
3	Bahtiar H H, Rizki A, A Bahriyanto (2022) "Dampak Latihan Standing Jump dan Interval Sprint terhadap Performa Kekuatan dan Kecepatan Tendangan 'T' Pencak Silat Al-Ikhawan Jember"	Standing jump merupakan suatu bentuk latihan <i>plyometrik</i> yang umum digunakan dalam latihan lompat jauh dan cukup populer di kawasan Eropa. Latihan ini bertujuan untuk menguatkan otot tungkai dalam gerakan vertikal atau lompatan ke atas. Adapun latihan interval sprint berguna untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai, mempercepat respons gerak, serta meningkatkan fokus dan konsentrasi atlet.	Berdasarkan hasil uji selama 8 minggu menggunakan metode latihan <i>standing jump</i> dan <i>interval sprint</i> , terdapat peningkatan pada kekuatan tendangan "T". Rata-rata kekuatan awal sebesar 22,04 meningkat menjadi 23,78, sedangkan kecepatan mengalami perubahan dari 8,55 menjadi 5,38.
4	Ramdani A (2015) "Efektivitas Latihan <i>Training Resestense Xander</i> dalam Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat"	<i>TRX (Traning Resistance Exercise)</i> merupakan jenis latihan yang memanfaatkan berat tubuh sendiri dengan bantuan tali elastis atau karet sebagai media latihan. Program latihan ini dimulai dari tingkat kesulitan yang rendah, kemudian secara bertahap meningkat ke level yang lebih tinggi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan tubuh, dan kemampuan fisik atlet secara keseluruhan.	Seorang atlet telah menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam jumlah tendangan sabit mereka setelah menerapkan teknik latihan TRX. Nilai tendangan awal rata-rata sebesar 33,56 meningkat menjadi 43,88 pada tes akhir.
5	Ridwan S, Moch. Asmawi, A. Sofyan H, Firmansyah D, Surya Adi S (2019) "The Efefct Of Training Methods And Leg Muscle Power Explosing Toward Kicking Skills In Pencak Silat"	<i>Although plyometric training, circuit training, and maxex training follow comparable execution patterns, they vary in terms of training intensity and physical demand. Plyometric training, in particular, focuses on explosive jumping movements aimed at achieving height, combined with quick footwork</i>	<i>The findings of this study indicate the following: (1) Plyometric training exerts a greater positive impact on Pencak Silat kicking skills among students compared to circuit training; (2) Plyometric training is also more effective than maxex training in enhancing students' kicking performance in Pencak</i>

		<p><i>Silat; (3) No statistically significant difference was identified between circuit training and maxex training in their effects on students' Pencak Silat kicking abilities training regarding their impact on students' Pencak Silat kicking ability effect on students' kicking abilities in Pencak Silat; and (4) There is an a significant interaction was found between the type of training method, the level of explosive leg muscle power, and the students' kicking performance in Pencak Silat</i></p>
6	Siswantoyo, Ali S Graha (2021) Pengembangan <i>Coloring Book And Puzzle</i> Teknik Dasar Pencak Silat	<p>Uji coba dilakukan dalam tiga tahap. Pertama, dilakukan secara individu (satu lawan satu) dengan tiga peserta didik sebagai subjek penelitian. Kemudian, dilakukan dalam kelompok kecil yang terdiri dari 10 peserta didik, dan terakhir, dilakukan di lapangan dengan 20 peserta didik sebagai partisipan penelitian.</p>
7	Suharti, Ujang Rihman, Harwanto (2021) Penerapan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan pada olahraga pencak silat	<p>Evaluasi terhadap media pembelajaran yang dirancang dalam bentuk permainan <i>puzzle</i> dan aktivitas mewarnai dengan tema Pencak Silat menghasilkan persentase kelayakan sebesar 81%, yang menandakan media tersebut tergolong layak untuk digunakan dalam proses pendidikan. Persentase tersebut menempatkannya dalam kategori "layak digunakan" sebagai sarana pembelajaran.</p> <p>Permainan gobak sodor memiliki nilai-nilai spiritual yang sejalan dengan karakter dalam pencak silat, seperti pengembangan kelincahan. Aktivitas ini juga berkontribusi positif terhadap perkembangan kemampuan motorik anak. Agar permainan ini tetap menarik dan tidak</p> <p>Temuan dalam penelitian menunjukkan bahwa skor kumulatif pasca-pelatihan mencapai 17,622, dengan nilai rata-rata sebesar 15,536. Hal ini mencerminkan bahwa pengulangan aktivitas melalui media permainan tradisional seperti gobak sodor mampu merangsang peningkatan</p>

		menimbulkan kejemuhan, perlu dilakukan modifikasi secara kreatif sesuai kebutuhan.	kemampuan secara bertahap dan peserta terukur
8	Yustiana N, Marshanda S M, Yusril Ihza M, Gilang N P (2021) "Kontribusi Latihan Tendangan Berbantuan Ban Karet terhadap Kualitas Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat"	Latihan tendangan menggunakan Karet bekas ban yang diikat ke pada kaki dan diarahkan untuk menendang ke sasaran.	Pada kaki kiri, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011 yang berada di bawah ambang batas 0,05. Ini membuktikan bahwa penerapan latihan dengan menggunakan beban ban karet memiliki efek positif terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit pada kaki kiri.i. Sementara itu, nilai signifikansi pada kaki kanan sebesar 0,016, yang juga lebih kecil dari 0,05, menandakan adanya dampak positif dari latihan serupa terhadap performa tendangan sabit kaki kanan.
9	Tatang Suryadin, Udi Sahudi, Kulyana (2021) "Dampak Latihan Tendangan ke Atas Kursi terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan Depan di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Insan Mandiri"	Untuk melatih tendangan depan, siswa diminta untuk menekuk lutut saat menendang. Selain itu, mereka diajarkan untuk mengembangkan kesimbangan saat menendang.	Hasil penelitian rata-rata siswa mulai meningkat sebesar 4,125 dari 1,352 dapat disimpulkan meningkat keterampilan tendangan depan
10	Muhammad Kodafi P (2018) "Efektivitas Latihan Heavy Bag Thrust dan Medicine Ball Throw terhadap Capaian Pukulan Lurus Pencak Silat Siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo"	Untuk latihan <i>throw medicine bag</i> , samsak yang digantung dengan tali digunakan, dan <i>throw medicine bag</i> membutuhkan kekuatan tubuh bagian atas. Menyorong <i>medicine ball</i> sebesar 2 sampai 4 kg dan 9 atau 16 kg menggunakan lengan dada, otot bahu, dan tengok dalam.	Hasil pukulan lurus bisa dipengaruhi dari latihan thrust bag heavy dan medice ball throw, dengan hasil awal rata-rata 32,25 dan hasil akhir rata-rata 37,85.

Pada table diatas terdapat 1 Artikel Jurnal Internasioan dan 9 Artikel Artikel Jurnal Nasional, dengan paparan sebagai berikut:

Renalda Anggi U, Anita Faradillah R (2023) dalam artikel Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Menjelaskan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan metode *circuit training* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) yang berarti hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet pencak silat (Renalda A U dan Anita F R, 2023).

Naufal Himy Al as'ad, Sapto Adi (2021) dalam artikel, Pengaruh Penerapan Latihan *Saq Drill* terhadap Percepatan Gerak Tendangan Depan pada Atlet Pencak Silat IPSI Kota Malang menjelaskan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,027, di bawah batas signifikansi 0,05, menurut hasil uji t-test independen. Hipotesis nol ditolak dengan derajat kebebasan 26 (hasil dari perhitungan $(14 + 14) - 2$). Artinya, kecepatan tendangan depan dengan kaki kiri adalah 3,357, sedangkan kecepatan dengan kaki kanan adalah 3,357 (Naufal Hilmy Al as'ad, 2021).

Bahtiar Hari H, Rizki A, A Bahriyanto (2022) dalam artikel, Dampak Latihan *Standing Jump* dan *Interval Sprint* terhadap Performa Kekuatan dan Kecepatan Tendangan 'T' Pencak Silat Al-Ikhawan Jember" menjelaskan Setelah dilakukan penerapan program latihan Standing Jump dan Interval Sprint didapatkan perubahan yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis statistik, dimana tingkat signifikansi masing-masing variabel menunjukkan angka 0,000 yang jauh dibawah ambang batas 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan prestasi (Bahtiar Hari Hardovi et al., 2022).

Ramdani A (2015) dalam artikel, Efektivitas Latihan *Training Resestense Xander* dalam Meningkatkan Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Berdasarkan Hasil analisis dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan bahwa nilai t hitung adalah 25,44, sedangkan nilai t tabel adalah 2,13. Oleh karena itu, H_0 ditolak karena t hitung lebih besar dari t tabel. Artinya, latihan ketahanan *Xander* (*TRX*) meningkatkan jumlah tendangan sabit. Dengan kata lain, ada perbedaan yang

signifikan antara jumlah tendangan sabit sebelum dan sesudah mengikuti latihan TRX (Amrullah, 2015).

Ridwan S, Moch. Asmawi, A. Sofyan H, Firmansyah D, Surya Adi S (2019) Dalam Jurnal *The Effect Of Training Methods And Leg Muscle Power Exploding Toward Kicking Skills In Pencak Silat Menyatakan* *The results of the two-way ANOVA indicate a statistically significant interaction between explosive leg power and the applied training method on Pencak Silat kicking performance. The computed F-value for the interaction effect (FAB) was 57.39, which is notably higher than the critical F-value (Ft) of 3.17 at the 2 and 54 degrees of freedom. As the calculated F-value exceeds the critical threshold, the null hypothesis (H_0) is rejected in favor of the alternative hypothesis (H_1), confirming the presence of an interaction effect between these variables. These findings indicate that the interaction between explosive power and the applied leg muscle training methods significantly affects the athletes' kicking skill outcomes in Pencak Silat* (Sudirman et al., 2019).

Siswantoyo, Ali S Graha (2011) dalam artikel, Pengembangan *Coloring Book And Puzzle Teknik Dasar Pencak Silat dengan Hasil Secara keseluruhan*, Menurut temuan penelitian dan pengembangan, *puzzle* dan buku warna yang bertema pencak silat, yang berisi materi utama seperti tangkisa, tendanga, kuda-kuda, sikutan, dan pukulan tergolong layak untuk digunakan untuk mengajarkan pencak silat kepada anak-anak usia dini. Tingkat kelayakan keseluruhan mencapai 81%, sementara aspek kelayakan media secara khusus mencapai 72,5%. Hasil uji coba lapangan terhadap siswa kelas bawah menunjukkan bahwa kelayakan materi sebesar 77%, kelayakan desain *Puzzle* dan Buku Warna sebesar 76%. Dengan demikian, media ini dianggap layak untuk digunakan untuk mengajarkan teknik pencak silat dasar kepada anak-anak usia dini (GRAHA, 2016).

Suharti, Ujang Rihman, Harwanto (2021) dalam artikel Penerapan permainan tradisional gobak sodor untuk meningkatkan kelincahan pada olahraga pencak silat dengan Karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel (16,593 lebih besar dari 1,729), hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 16,593 dan nilai t tabel pada tingkat signifikansi 5% adalah 1,729. Karena itu, dapat disimpulkan bahwa

permainan Gobak Sodor mempengaruhi secara signifikan tingkat keberhasilan latihan, terutama dalam hal meningkatkan aspek kelincahan (Suharti et al., 2021).

Yustiana N, Marshanda Salsabi M, Yusril Ihza M, Gilang Nuari P, (2021) dalam artikel Kontribusi Latihan Tendangan Berbantuan Ban Karet terhadap Kualitas Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan menendang dengan menggunakan ban karet memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tendangan sabit. Pada tungkai kiri nilai koefisien determinasi (R-Square) sebesar 0,718 yang berarti bahwa sebesar 71,8% variasi hasil tendangan sabit tungkai kiri dipengaruhi oleh latihan, sedangkan sisanya sebesar 28,2% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel latihan. Sementara itu, untuk kaki kanan diperoleh nilai R-Square 0,771, yang mengindikasikan bahwa 77,1% peningkatan kemampuan sabit kaki kanan dipengaruh oleh latihan dengan ban karet, dan 22,9% sisanya disebabkan oleh variabel lain di luar perlakuan yang diberikan (Nabila et al., 2021).

Tatang Suryadin, Udi Sahudi, Kulyana (2021) Dampak Latihan Tendangan ke Atas Kursi terhadap Kemampuan Melakukan Tendangan Depan di Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Bina Insan Mandiri Berdasarkan Analisis menunjukkan sebesar 4,125 standar dengan sebesar 0,719. Hasil uji statistik menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikan ($0,000 < 0,05$), dapat diartikan bahwa latihan tendangan mengarah ke atas kursi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapsitas tendangan depan pada kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMK Bina Insan Mandiri (Suryadin et al., 2021).

Muhammad Kodafi P (2021) Efektivitas Latihan Heavy Bag Thrust dan Medicine Ball Throw terhadap Capaian Pukulan Lurus Pencak Silat Siswa SMA Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo Berdasarkan Hasil tes: Tes awal memiliki nilai rata-rata 32,25, dan tes akhir memiliki nilai rata-rata 37,85. Hasil analisis uji pretest-posttest menunjukkan nilai t hitung 1,8 lebih besar dari nilai t tabel 1,72. Karena itu, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah intervensi. (Kodafi Putra & Yusradinafi, 2021)

KESIMPULAN

Melihat dari penelitian-penelitian terdahulu terdapat beberapa program Latihan yang cocok untuk usia dini ditambah dengan beberapa permainan untuk membuat atlet tidak bosan ataupun jenuh. *Circuit Training, Saq Drill, Standing Jump, Interval Sprint, Training resistensi Xander, Training Methods, Leg Muscle Power, Ban Karet, Tendangan keatas Kursi, Heavy Bag Thrst, dan Medicine Ball Throw* memang program untuk suia dewasa tetapi seorang pelatih harus bisa memodifikasi dan mengukur kemampuan atlet yang dilatih dan untuk *Coloring Book, Puzzle, dan Gobak Sodor* bisa menjadi program Latihan sebagai game atau menjadikan lomba untuk mengurangi efek jenuh atlet. Jadi sebagai seorang pelatih harus bisa Menyusun Latihan yang baik dan tersusun agar atlet yang dilatih tidak cidera ataupun mengalami Over Training Dan lain lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeyansyah, R., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). PENGARUH METODE LATIHAN SIDE STEP TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PERGURUAN SILAT NASIONAL PERISAI PUTIH TAHUN 2020 Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 148–155.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 91–92.
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 192–198.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Dajed, A., & Darwin, M. (1985). Sepak Bola: Teknik dan Pembelajaran. Padang: FPOK IKIP Padang.

- Fitri Diana. (2020). *PANDUAN PENCAK SILAT SENI TUNGGAL*.
- Giriwijoyo & Dikdik. (2012). Pencak Silat: Merentang Waktu. Yogyakarta; Galang.
- Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11.
- GRAHA, S. D. A. S. (2016). *PENGEMBANGAN COLORING BOOK AND PUZZLE TEKNIK DASAR PENCAK SILAT*. 4(June), 2016.
- Kodafi Putra, M., & Yusradinafi. (2021). Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust Dan Latihan MedicineBall Throw Terhadap Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Siswa Sma Negeri 3 Tanah Tumbuh Kabupaten Bungo. *Pion*, 1(2), 54–59.
- Lazib, Z. (1990). Pembinaan Pencak Silat. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Mahardhika, N. A. & Sembada, Rizki Tegar (2019). Pelatihan dan Pembinaan Ekstrakulikuler Tapak Suci di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, Jurnal Pesut: Pengabdian Untuk Kesejahteraan Umat, 1(1), 14–22.
- Muryono. (1999). Pencak Silat Indonesia. Jakarta: Depdikbud.
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, G. N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5074>
- Naufal Hilmy Al as'ad, S. A. (2021). Pengaruh Latihan Saq Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Ipsi Kota Malang. *Jurnal Sport*, 1(1), 33–41.
- Renalda Anggil Urbaningrum, & Anita faradilla rahim. (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 5(1), 52–27. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v5i1.26061>
- Romandani, I. (2022). Studi Kepustakaan Penerapan Konseling Naratif dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling. PENJAGA : Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 28–35. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Sudirman, R., Asmawi, M., Hanif, S., Dlis, F., & Saputra, S. A. (2019). The Effect of Training Methods and Leg Muscle Power Explosion Toward Kicking Skills in Pencak Silat. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(8), 550–562. Retrieved 10.32528/sport-mu.v6i1.4644

from <https://apcz.umk.pl/JEHS/article/view/7349>

- Suharti, S., Rohman, U., & Harwanto, H. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Gobak Sodor Untuk Meningkatkan Kelincahan pada Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 437–447.
<https://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/view/226%0Ahttps://snhrp.unipasby.ac.id/prosiding/index.php/snhrp/article/download/226/190>
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45–52.
<https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1270>
- Syafruddin. (1999). Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP Padang.