

LATIHAN *DOT DRILL ONE FOOT* TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT

Hartati, Destriana, Muhammad Junior

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI

Hartati@fkip.unsri.ac.id, destriana@fkip.unsri.ac.id, Juniorandarta2@gmail.com

Abstract. This study aims to determine the effect of one foot dot drill practice on the agility of the sickle kick in pencak silat in students of MAN 3 Palembang. The method used was pre-experimental using one group pretest posttest design. The population of this study was 20 extracurricular students. The sample of this study was taken from all extracurricular student populations of 20 people. Data was taken from the initial test (pretest) and the final test (posttest). The results of the pretest obtained crescent kick agility with the highest score of 22 and the lowest score of 17, while the posttest results were the highest 25 and the lowest score was 19. The results of the pretest were 19.2 and the posttest average was 22.6. The results of the pretest to posttest found an increase in the average difference of 3.4. Based on the results of the research analysis, it was found that there were $9,688 > T$ table 3,40000 and the value $(p) > 0,05$ which was 0,55. The findings in the study that one foot dot drill practice had an influence on the crescent kick agility in pencak silat on extracurricular students MAN 3 Palembang. The implication of this research is that the trainer or teacher can use the dot training one-foot drill as an improvement program for crescent kick agility training in pencak silat

Keywords: one foot dot drill practice, crescent kick agility, agility

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa MAN 3 Palembang. Metode yang digunakan *pre-experimental* dengan menggunakan *one group pretest posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini diambil dari semua populasi siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Data diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil *pretest* diperoleh kelincahan tendangan sabit nilai tertinggi 22 dan nilai terendah 17, sedangkan hasil *posttest* nilai tertinggi 25 dan nilai terendah 19. Hasil penelitian pada *pretest* diperoleh rata-rata yaitu 19,2 dan hasil rata-rata *posttest* 22,6. Hasil *pretest* ke *posttest* didapati peningkatan perbedaan rata-rata 3,4. Berdasarkan hasil analisis penelitian didapat $T_{hitung} 9,688 > T_{tabel} 3,40000$ serta nilai $(p) > 0,05$ yaitu 0,55. Temuan dalam penelitian bahwa latihan *dot drill one foot* ada pengaruh terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Implikasi penelitian ini adalah Pelatih atau guru dapat menggunakan metode latihan *dot drill one foot* sebagai program peningkatan latihan kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat

Kata Kunci: latihan *dot drill one foot*, kelincahan, tendangan sabit

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan hasil karya budaya bangsa Indonesia yang telah dikembangkan secara turun temurun hingga mencapai menjadi olahraga yang mendunia. Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup atau alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan yang Maha Esa (I Ketut Sudiana dan Ni Luh Putu Sepyanawati, 2017:3). Menurut Riza Fahmi (2018:43) Pencak silat merupakan salah satu bukti bahwa Indonesia memiliki banyak budaya, pencak silat merupakan warisan budaya yang telah diakui. Menurut Abdul Rosyid (2015:2246) Pencak silat adalah suatu budaya nenek moyang bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan dan disebarluaskan keberadaannya. Pencak silat merupakan sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unit melibatkan semua komponen tubuh manusia (Riyan Jaya Sumantri, 2016:127). Olahraga pencak silat masuk dalam kategori cabang olahraga beladiri yang dipertandingkan pada event-event resmi seperti PON (Pekan Olahraga Nasional), POPNAS (Pekan Olahraga Pelajar Nasional), POMNAS (Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional), SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan Kejuaraan Dunia, serta ajang olahraga bergengsi lainnya. Pencak silat secara

fungsinya sebagai olahraga seni dan prestasi dikategorikan menjadi 2 yaitu, kategori seni dan laga. Bentuk aktifitas utama dalam pencak silat seperti, menendang, memukul, menangkis, menghindar, meloncat, membanting dan menjatuhkan lawan. Teknik yang sering muncul dalam pertandingan pencak silat adalah tendangan sabit. Menurut Ramdani Amrullah (2015:88) Tendangan secara umum merupakan teknik yang sangat dominan dalam olahraga beladiri pencak silat. Pencak silat bila dibandingkan penguasaan dalam teknik memukul, penguasaan menendang merupakan prioritas utama yang ditekankan dalam keseluruhan latihan, sehingga masyarakat mengenal olahraga beladiri pencak silat dengan keindahan dan kecepatan tendangan. Tendangan sabit adalah tendangan yang dilaksanakan dengan menggunakan sebelah kaki dan tungkai, lintasannya dari samping dan perkenaannya pada punggung kaki. Menurut Lubis (2016:39) Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Menurut Maimun Nusufi (2015:35) Teknik tendangan sabit merupakan teknik yang lintasannya setengah lingkaran menggunakan punggung telapak kaki bagian dalam yang dibantu oleh perputaran pinggul ke arah bagian dalam. Menurut I Ketut Sudiana dan Ni Luh Sepyanawati (2017:55) Tendangan sabit, tendangan yang lintasannya setengah lingkaran

ke dalam, dengan sasaran seluruh bagian tubuh, dengan punggung telapak kaki atau jari telapak kaki. Menurut Fani Marlianto (2017:102) tendangan sabit merupakan bentuk serangan yang sering kali menghasilkan poin atau angka yang lebih jelas dan telak dibandingkan serangan lainnya. Menurut Nurul Ilham (2015:43) dalam melakukan kelincahan tendangan sabit diperlukan adanya mental *training* bagi atlet untuk dapat mencapai penampilan puncak (*peak performance*), salah satunya adalah *concentration* atau pemusatan perhatian selain percaya diri (*confidence*), *commitment* (tanggung jawab dan keterlibatannya), (*calmness*) ketenangan, (*creativity*) kreativitas, penguasaan diri (*self control*), dan rasa gembira (*cheerfulness*).

Pembinaan pencak silat meliputi pembinaan fisik dan pembinaan mental. Pembinaan fisik berperan sebagai pendukung prestasi yang ditekankan pada kemampuan komponen biomotor. Komponen biomotor yang harus dimiliki oleh atlet seperti daya tahan (*endurance*), kekuatan otot (*muscle strenght*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*muscle explosive power*), kelincahan (*agility*), kelenturan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*). Komponen di atas yang sangat dibutuhkan dalam mengecoh lawan adalah komponen kelincahan (*agility*), dikarenakan sangat menentukan keberhasilan dalam melancarkan serangan, menghindar

pukulan atau bahkan menghindari serangan kemudian membalas menyerang, disamping didukung kondisi fisik lainnya (Trisnowiyanto, 2016:83).

Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Perencanaan latihan harus disusun dengan program latihan yang akan menjadi pedoman dalam pelaksanaannya. Menurut Sukirno (2015:147) latihan merupakan suatu proses sistematis secara berulang yang menghasilkan perkembangan secara progresif di setiap harinya dan jumlah beban latihan yang diberikan bertambah dalam bentuk kuantitas. Latihan merupakan salah satu proses sistematis yang berguna untuk mempersiapkan kondisi atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat (Harsono dalam Syamsuramel, 2012:3). Menurut Chrisly M Palar, dkk (2015:317) latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis yang dilakukan berulang-ulang dalam jangka waktu lama disertai dengan peningkatan beban secara bertahap dan terus-menerus sesuai dengan kemampuan masing-masing individu. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:48), latihan berasal dari kata *training* yaitu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga terdiri dari teori, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, serta memakai prinsip-prinsip

latihan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Salah satu program latihan dalam olahraga pencak silat adalah latihan *agility*. *Agility* merupakan salah satu aspek kemampuan yang menjadi teknik latihan dalam cabang olahraga tertentu. *Agility* berhubungan erat antara kecepatan dan kelincuhan, tanpa adanya kedua unsur tersebut seseorang tidak dapat melakukan gerakan yang optimum dengan lincah. Faktor keseimbangan dalam persepsi atlet dan kemampuan pengambilan keputusan dengan cepat dalam mengubah arah dapat mempengaruhi kemampuan *agility* (Mylsidayu dan Kurniawan, 2015:147). Menurut Sheppard, dkk, (2006:919) *agility* merupakan gerakan seluruh tubuh yang cepat dengan perubahan kecepatan atau arah sebagai respons terhadap stimulus. *agility* memiliki hubungan dengan kualitas fisik yang dapat dilatih seperti kekuatan, kemampuan dan teknik, serta komponen kognitif seperti teknik pemindaian visual, kecepatan pemindaian visual dan antisipasi. Uji kelincuhan umumnya terbatas pada pengujian komponen fisik seperti perubahan kecepatan arah, atau komponen kognitif seperti antisipasi dan pengenalan pola. Menurut Zusyah Porja Daryanto dan Khoirul Hidayat (2015:205) kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan

bagian-bagiannya. Menurut Adindra (2016:47) kelincuhan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Menurut Janje (2012:109) kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh. Menurut Wahyu Jayadi, dkk (2015:139) kelincuhan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak hampir dalam kecepatan penuh. Manfaat dari berlatih *agility* yaitu memiliki kemampuan untuk melakukan gerakan mengubah arah dengan cepat, *agility* dibutuhkan pada saat melakukan serangan yang bervariasi dalam pencak silat.

Mylsidayu dan Kurniawan (2015:148) Melatih kelincuhan dapat diterapkan dengan metode *shuttle run* (lari bolak-balik), *combination zig-zag drill*, *dot drill with one foot*, *three corner drill*, *hip rotation*, *skier three-way hurdle*, *diagonal crossover hurdle*. Penelitian ini menggunakan metode *dot drill one foot* dalam latihan kelincuhan tendangan sabit. Menurut Sammy Reese (2016:4) *dot drill* adalah latihan jenis yang banyak digemari karena mencakup hal-hal dasar yang bertujuan untuk pertahanan. Target yang digunakan pun bervariasi untuk meningkatkan kesulitan. Pelatih bisa mengatur waktu sehingga mendorong para atlet agar lebih cepat sambil mempertahankan posisi. Menurut Iman Trijaya (2014) *dot drill* dapat diartikan sebagai alih kaki yang dilakukan secara terus

menerus adalah suatu bentuk metode latihan yang menyeimbangkan kecepatan dan ketepatan kaki agar terciptanya sebuah kecepatan. Menurut Bledsoe (2010) *dot drill* adalah jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan kaki dan menyeimbangkan gerak kaki sekaligus meningkatkan kerja cardio. Menurut Uki Afresi (2013) latihan *dot drill* adalah suatu bentuk latihan dengan cara di lantai atau dilapangan dibuat 4 titik yang membentuk persegi yang berguna untuk melatih kelincahan dan keseimbangan.

Penelitian ini perlu dilakukan karena olahraga bela diri pencak silat sangat memerlukan adanya aspek kelincahan dari seorang atlet karena kelincahan merupakan suatu bentuk komponen fisik yang mempengaruhi pola permainan seseorang untuk mengubah arah gerak tubuh secepat mungkin guna untuk mengelabui lawan. Maka dari itu, hal tersebut akan dibahas dalam penelitian ini sebagaimana judul yang dikemukakan ialah pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler di MAN 3 Palembang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ialah eksperimen, tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan *pre-*

experimental designs dengan jenis *one-group pretest-posttest design* dalam desain ini terdapat satu kelompok, kemudian diberi *pretest* untuk mengetahui keadaan awal. Populasi penelitian ini adalah siswa MAN 3 Palembang yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 20 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *sampling jenuh/sensus*. Menurut Sugiyono (2017:118) teknik *sampling jenuh/sensus* adalah pengambilan sampel berdasarkan populasi. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelincahan tendangan sabit. Bentuk tes ini digunakan dalam tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat prediksi kelincahan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang. Teknik analisis data merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh atau menganalisis data. Analisis data ini bertujuan untuk menguji penerimaan atau penolakan terhadap hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah “uji t”. Waktu penelitian ini selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggunya, atau dengan kata lain penelitian ini dilakukan selama 18 kali pertemuan, yang pada pertemuan pertama dilakukan tes awal (*pretest*) dan mulai dari pertemuan kedua sampai pertemuan ke tujuh belas dilakukan perlakuan berupa *dot drill one foot* dengan intensitas latihan 80% kemudian setelah diberikan perlakuan

seluruh sampel melakukan tes akhir

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Instrumen tes yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kelincahan tendangan sabit. Pada tes ini peserta melakukan kelincahan tendangan sabit selama 15 detik dengan menendang sebanyak-banyaknya.

Berdasarkan hasil dari *pretest* didapatkan hasil kelincahan tendangan sabit tertinggi 22 dan hasil kelincahan tendangan sabit terendah 17 dan rata-rata hasil *pretest* adalah 19,2.

Tabel 1. Hasil Kelincahan Tendangan Sabit (*Pretest*)

Statistics		
Hasil Pretest		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		19,2000
Std. Error of Mean		,35982
Median		19,5000
Mode		20,00
Std. Deviation		1,60918
Variance		2,589
Range		5,00
Minimum		17,00
Maximum		22,00
Sum		384,00

Setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberikan perlakuan *dot drill one foot* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu

(*posttest*).

pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest*. Setelah itu dilakukan *posttest* didapatkan hasil tertinggi yaitu 25 dan hasil kelincahan tendangan sabit terendah 25 dan rata-rata hasil *posttest* adalah 22,6.

Tabel 2. Hasil Kelincahan Tendangan Sabit (*Posttest*)

Statistics		
Hasil Posttest		
N	Valid	20
	Missing	0
Mean		22,6000
Std. Error of Mean		,35836
Median		23,0000
Mode		24,00
Std. Deviation		1,60263
Variance		2,568
Range		6,00
Minimum		19,00
Maximum		25,00
Sum		452,00

Setelah *pretest* dan *posttest* dilakukan maka dapat dilihat peningkatan rata-rata sebesar 3,4.

Tabel 3 Perbandingan Data Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelincahan Tendangan Sabit

	N	Hasil Tertinggi	Hasil Terendah	Rata-rata
<i>Pretest</i>	20	22,0	17,0	19,2
<i>Posttest</i>	20	25,0	19,0	22,6
Selisih Beda	-	3,0	2,0	3,4

Pembahasan

Penelitian latihan *dot drill one foot* digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan hasil kelincahan tendangan sabit. Dalam penelitian ini yang dinilai adalah hasil kelincahan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang yang dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit peserta ekstrakurikuler pencak silat. Penelitian ini dilakukan pada 20 siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang yang kemudian dijadikan 1 kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu dan intensitas latihan 80%. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (Syamsuramel, 2012) bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat, dan penerapan latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit berhasil. Seluruh data dari *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dikatakan normal karena kelompok eksperimen pada saat *pretest* adalah 0,55 dan hasil *posttest* adalah 0,38. Kemudian dilakukan uji hipotesis dengan statistik “uji t” dan didapatkan Thitung 9,688 \geq Ttabel 3,40000 ini menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak.

Berdasarkan dari hasil data yang didapatkan bahwa *dot drill one foot* memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap hasil kelincahan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler MAN 3 Palembang sejalan dengan penelitian Uki Afresi (2013) dalam skripsinya yang berjudul pengaruh latihan *dot drill* terhadap kelincahan atlet bulutangkis putra usia 13-15 tahun di klub bulutangkis se-Sleman Yogyakarta menerangkan bahwa dengan metode *dot drill* memberikan pengaruh peningkatan kelincahan atlet bulutangkis sebesar 0,7333 untuk metode latihan *dot drill*. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *dot drill one foot* memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap daya tahan fisik hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan. Sehingga penelitian ini dapat digunakan pelatih ataupun guru untuk dijadikan pedoman metode latihan bagi siswa-siswa dan atlet-atlet.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data setelah dilakukan uji hipotesis dengan uji-t. Maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *dot drill one foot* berpengaruh terhadap hasil kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat yang dilihat dari data *pretest* dan *posttest*, peningkatan ini terjadi karena: 1) latihan, 2) kinerja fungsional tubuh meningkat, 3) adaptasi tubuh, 4) lama latihan. Latihan *dot drill one foot* yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan dengan beban

latihan yang semakin bertambah akan menghasilkan peningkatan sistem daya tahan fisik yang efisien. Dengan demikian Ha diterima yaitu, ada pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam pencak silat pada kegiatan ekstrakurikuler pada siswa MAN 3 Palembang.

Saran

Berdasarkan simpulan yang diperoleh, saran dalam penelitian ini, yaitu saran bagi pihak sekolah agar

DAFTAR PUSTAKA

- Adindra., dkk. 2016. Kelentukan Togok dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan *Dribble* pada Pemain Hoki Pemula. *Journal Of Physical Education Sport*. Vol 5(1):47-48.
- Afresi, Uki. 2013. Pengaruh Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan AtletBulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Yogyakarta : Yogyakarta.
- Al Faqih, Riza Fahmi., dkk. 2018. Pengaruh Media Audio Visual dan Demosntrasi Langsung Terhadap Hasil Tendangan Lurus pada UKM Tapak Suci Unversitas Lampung. *Journal Phsycal Education, Health, and Recreation*. Vol 3(1): 43-45.
- Amrullah, Ramdani. 2015. Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.4, No.1, Hal.88-100.
- dapat memfasilitasi dan memberikan sarana dan prasarana kepada siswanya untuk melakukan aktifitas olahraga, saran bagi pelatih ekstrakurikuler dan siswa agar dapat menggunakan bentuk latihan ini dikarenakan cukup efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik, dan sebagai referensi bagi peneliti yang ingin mengembangkan penelitian yang sama serta disarankan untuk menambah waktu latihan agar hasil penelitian yang di dapat lebih signifikan.
- Bledsoe, Lisa Creech. 2010. *Boxing, Drills, Techniques*. Diakses di TheglowingEdge.com pada 15 januari 2018.
- Daryanto, Zusyah Porja dan Khoirul Hidayat. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Vol.4, No.2, Hal.201-212.
- Hartoyo, Abdul Rosyid Eddy. 2015. Survei Pembinaan Pencak Silat di Perguruan Pencak silat SE-Kabupaten Wonogiri tahun 2013/2014. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. 4(12).
- Ilham, Nurul. 2015. Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal. *Jurnal Altius*. 4(1):42-44
- Jahyadi, Wahyu., Anto Sukamto., dan Hasbunallah. 2015. Latihan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*. 18(2): 137-142.

- Lubis, Johansyah., dan Wardoyo Hendro. 2016. *Pencak Silat*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.
- Marlianto, Fani. 2017. Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1(2): 2477-3311.
- Mylsidayu, Apta., dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Nusufi, Maimun. 2015. Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan Diklat). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol.14, No.1, Hal.35-46.
- Palar, Chrisly M.,dkk. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*. Vol.3 No.1, Hal.316-321.
- Reese, Sammy. 2016. Cheaps and Easy Drills. Vol.223, Iss 8. *Outdoor Life* : New York.
- Sapulete, Janje J. 2012. Hubungan Kelincahan dan Kecepatan Dengan Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa SMK Kesatuan Samarinda. *Jurnal ILARA*. 3(1): 108-114.
- Sheppard, J.M. dan W. B. Young. 2006. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24:9, pp. 919-932.
- Sudiana, I ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan dasar pencak silat*. Depok : Rajawali Pers.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno. 2015. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang : Unsri Press.
- Sumantri, Riyan Jaya., Sulaiman., Nasuka. 2016. Pengaruh Media Gaya Mengajar Latihan dan Tingkat Motor *Educability* Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports*. 5(2): 83-147.
- Syamsuramel. 2012. Penerapan Penyediaan Umpan Balik pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya FC. *Jurnal Altius*. Vol.2, No.1, Hal.63-68.
- Trijaya, Teguh Iman. 2014. Pengaruh Latihan *Dot Drill* dan *Three Corner Drill* terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung. *Skripsi*. Universitas Lampung : Lampung.
- Trisnowiyanto, Bambang.2016. Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, dan Fleksibilitas) dengan Tehnik Lari (Shuttle Run, Zig Zag, Formasi 8) pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*. Vol.1, No.2, Hal.82-89.