



**SURVEI KENDALA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
BELADIRI SMA NEGERI DI KABUPATEN BANYUMAS
TAHUN 2018**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Kukuh Yuman Zakaria
6101414133**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRACT

Kukuh Yuman Zakaria. 2019. Survey on the Implementation of Beladiri Learning in Senior High Schools Banyumas Regency in 2018. Final Project. Physical Education. Sport Science Faculty, Universitas Negeri Semarang. Ricko Irawan, S.Pd. M.Pd.

Keywords: Learning, Beladiri, Senior High School.

The background of the problem regarding learning activities in the scope of martial arts is rarely taught in physical education learning at the Upper High School level in Banyumas Regency. The research problem is how to process self-learning activities in high school physical education learning in Banyumas Regency ?. The purpose of the research is to describe martial arts learning and describe the perceptions or views of physical education teachers regarding learning martial arts-themed physical education.

This type of research is a survey, the analysis in this study uses data reduction, selection and presentation of data collection data sources done purposively and snowbaal, collection techniques with triangulation (combined), data analysis is inductive or qualitative, and the results of qualitative research emphasize meaning rather than generalization.

The results show that the curriculum used in learning is the 2013 curriculum by promoting character education where physical education is full of character values, especially the value of sportsmanship. Some schools have implemented self-defense learning in every martial arts scope, one of which is pencak silat. Sports cultural heritage is entitled to special attention to be taught to students even though students are still afraid and learning is not effective because there are no safe equipment facilities. So martial arts learning is rarely taught. There needs to be an effort from the school to provide more opportunities for physical education teachers to organize martial arts learning for students.

Suggestions are given: (1) Providing opportunities for the application of physical education curriculum along with the implementation of learning plans to adjust the scope of martial arts so that the material is conveyed (2) More guarding of martial arts learning so students feel safe and reduce neglect in teaching (3) safe for intracurric and extracurricular activities.

ABSTRAK

Kukuh Yuman Zakaria. 2019. *Survei Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas Tahun 2018*. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Ricko Irawan, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci : **Pembelajaran, Beladiri, Sekolah Menengah Atas**

Latar belakang masalah mengenai aktivitas pembelajaran ruang lingkup beladiri yang jarang diajarkan di pembelajaran pendidikan jasmani tingkat Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Banyumas. Permasalahan penelitian bagaimana proses aktivitas pembelajaran beladiri di pembelajaran pendidikan jasmani SMA Kabupaten Banyumas?. Tujuan penelitian untuk Mendeskripsikan tentang pembelajaran beladiri dan mendeskripsikan tentang persepsi atau pandangan guru penjas mengenai pembelajaran pendidikan jasmani bertema beladiri.

Jenis penelitian ini adalah survey, analisis dalam penelitian ini menggunakan reduksi data, pemilihan dan penyajian data pengambilan sampel sumber data di lakukan secara purposive dan snowbaal, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif atau kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurikulum yang digunakan dalam pembelajaran adalah kurikulum 2013 dengan mengedepankan pendidikan karakter dimana pendidikan jasmani sarat nilai karakter terutama nilai sportifitas. Beberapa sekolah sudah melaksanakan pembelajarn beladiri pada setiap ruang lingkup beladiri salah satunya pencak silat. Olahraga warisan budaya tersebut berhak mendapat perhatian khusus untuk diajarkan ke siswa meskipun siswa masih takut dan pembelajaran tidak efektif karena tidak ada fasilitas peralatan yang aman. Sehingga pembelajaran beladiri jarang diajarkan. Perlu adanya upaya dari pihak sekolah untuk memberikan kesempatan lebih kepada guru pendidikan jasmani untuk menyelenggarakan pembelajaran beladiri kepada siswa.

Saran yang diberikan adalah (1) Memberikan kesempatan kepada penerapan kurikulum pendidikan jasmani beserta rencana pelaksanaan pembelajaran untuk menyesuaikan ruang lingkup beladiri sehingga materi tersampaikan (2) Pengawasan lebih pada pembelajaran beladiri sehingga siswa merasa aman dan mengurangi kelalaian dalam mengajar (3) Pengadaan alat pembelajaran beladiri yang aman dilaksanakan untuk kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Kuku Yuman Zakaria

NIM : 6101414133

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) S1

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di
Kabupaten Banyumas Tahun 2018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, Januari 2019
Yang menyatakan




Kuku Yuman Zakaria
NIM. 6101414133

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Ketua jurusan PJKR



Dr. Mugiyo Hartono, M. Pd.

NIP. 19610903 198803 1 002

Pembimbing



Ricko Irawan, S. Pd., M. Pd.

NIP. 1980521 201404 1 001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kukuh Yuman Zakaria, NIM. 6101414133 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul dengan "Survei Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas Tahun 2018" telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 31 Juli 2019.



Prof. Dr. Tandjivo Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001

Panitia Ujian :

Sekretaris
Andry Akhiruvanto, S.Pd, M.Pd.
NIP. 198101292003121001



Dewan Penguji

1. **Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.**
NIP. 19750825 200812 1 001

(Ketua)

2. **Ranu Baskora Aji Putra, S.Pd, M.Pd.**
NIP. 19741215 199703 1 004

(Anggota)

3. **Ricko Irawan, S.Pd, M.Pd.**
NIP. 19850521 201404 1 001

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Without Sacrifice, No Victory” (King Arthur)

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orangtua penulis, Bapak Riyono (Alm), Bapak Darsono dan Ibu Siti Masithoh yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan kasih sayang yang tak berujung.
2. Saudara tercinta, Kakak Fitri Kusuma Wardhani dan Tangguh Maulana Baharizki yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan pada penulis
3. Almamaterku, Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan selemba demi selemba skripsi yang berjudul “Survei Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas Tahun 2018” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, bimbingan dan kerja sama dari berbagai pihak. Maka dari itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penyusunan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Rico Irawan, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dan diskusi sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak/ibu dosen dan staf karyawan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang selalu memberikan ilmu paedagogik pendidikan jasmani dan keterampilan olahraga lainnya.
6. Kantor BAPPEDALITBANG, Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik, dan jajaran Dinas Pendidikan Kabupaten Banyumas yang telah memberikan izin kepada penulis.

7. Orangtua penulis, Bapak Riyono (Alm), Bapak Darsono dan Ibu Siti Masithoh yang selalu memberikan dukungan berupa doa dan kasih sayang yang tak berujung.
8. Saudara tercinta, Kakak Fitri Kusuma Wardhani dan Tangguh Maulana Baharizki yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan pada penulis
9. Keluarga besar Bapak Satori Dastori (Alm) dan Bapak Abu Nasor (Alm)
10. Teman-teman PJKR C angkatan 2014

Semarang, Januari 2019

Penulis



Kukul Yuman Zakaria

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Pembatasan Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pendidikan jasmani	6
2.2.1 Olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik.....	7
2.2.2 Olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif.....	7
2.2.3 Olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan.....	8
2.2.4 Olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi.....	9
2.2.5 Olahraga kompetitif (prestasi) untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya.	9
2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2.4 Beladiri	11
2.4.1. Pengertian beladiri	11
2.4.2 Pencak Silat	12
2.4.3 Karate.....	13
2.4.4 Judo.....	13
2.4.5 Taekwondo.....	13
2.4.6 Kempo.....	14
2.4.7 Wushu.....	14
2.5 Pengertian Sarana-prasarana olahraga.....	14
2.6 Pengertian Sekolah	15
2.7 Pengertian kurikulum.	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Pendekatan Penelitian Kualitatif.....	18
3.2 Lokasi dan Sasaran Penelitian	19
3.3 Instrumen dan metode pengumpulan data.....	19
3.3.1 Instrumen Penelitian.....	19

3.3.2. Metode Pengumpulan Data.....	22
3.4. Pemeriksaan Keabsahan Data.....	23
3.4.1 Derajat Kepercayaan (<i>creadibility</i>)	25
3.4.2 Keteralihan (<i>Transferability</i>)	25
3.4.3 Kebergantungan (<i>dependability</i>)	26
3.4.4 kepastian (<i>confirmability</i>)	26
3.5 Analisi Data.....	26
3.5.1 Pengumpulan Data	28
3.5.2 Reduksi Data.....	28
3.5.3 Penyajian Data	29
3.5.4 Penarikan Kesimpulan.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	31
4.1. Hasil Penelitian	31
4.1.1. SMA Negeri Banyumas.....	31
4.1.2. SMA Negeri 1 Purwokerto	37
4.1.3. SMA Negeri 2 Purwokerto	42
4.1.4. SMA Negeri 3 Purwokerto	47
4.1.5. SMA Negeri 4 Purwokerto	52
4.1.6. SMA Negeri 5 Purwokerto	55
4.1.7. SMA Negeri Sumpiuh.....	57
4.1.8. SMA Negeri Baturaden	58
4.1.9. SMA Negeri Wangon.....	59
4.1.10. SMA Negeri Jatilawang	60
4.1.11. SMA Negeri Patikraja.....	63
4.1.12. SMA Negeri Rawalo.....	64
4.1.13. SMA Negeri Ajibarang	65
4.1.14. SMA Negeri Sokaraja	66
4.3. Pembahasan	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	72
5.1. Simpulan	72
5.2. Saran	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Observasi Awal.....	5
3.1 Kisi-kisi Kendala Pelaksanaan.....	23
3.2 Pedoman Obsevasi.....	24
3.3 Pedoman Wawancara Kepala Sekolah	24
3.4 Pedoman Wawancara Guru.....	24
3.5 Pedoman Wawancara Siswa.....	25
3.6 Pedoman Dokumentasi.....	25

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 3.1. Uji keabsahan Data dalam Penelitian Kualitatif	28
Gambar 3.2. Teknik analisis data Interaktif.....	34
Gambar 5.1. Pengesahan Proposal.....	79
Gambar 5.2. Surat Dinas Pendidikan	80
Gambar 5.3. Surat Bapedalitbang.....	81
Gambar 5.4. Surat SMA N 1 Purwokerto	82
Gambar 5.5. Surat SMA N 2 Purwokerto	83
Gambar 5.6. Surat SMA N 3 Purwokerto	84
Gambar 5.7. Surat SMA N 4 Purwokerto	85
Gambar 5.8. Surat SMA N 5 Purwokerto.....	86
Gambar 5.9. Surat SMA N 1 Baturaden.....	87
Gambar 5.10. Surat SMA N 1 Jatilawang.....	88
Gambar 5.11. Surat SMA N 1 Patikraja.....	89
Gambar 5.12. Surat SMA N 1 Banyumas.....	90
Gambar 5.13. Surat SMA N 1 Wangon.....	91
Gambar 5.14. Surat SMA N 1 Sumpiuh.....	92
Gambar 5.15 Surat SMA N 1 Rawalo.....	93
Gambar 5.16. Surat SMA N 1 Sokaraja.....	94
Gambar 5.17. Surat SMA N 1 Ajibarang.....	95

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Gambar 5.1. Pengesahan Proposal	79
Gambar 5.2. Surat Dinas Pendidikan	80
Gambar 5.3. Surat Bapedalitbang.....	81
Gambar 5.4. Surat SMA N 1 Purwokerto	82
Gambar 5.5. Surat SMA N 2 Purwokerto	83
Gambar 5.6. Surat SMA N 3 Purwokerto	84
Gambar 5.7. Surat SMA N 4 Purwokerto	85
Gambar 5.8. Surat SMA N 5 Purwokerto.....	86
Gambar 5.9. Surat SMA N 1 Baturaden.....	87
Gambar 5.10. Surat SMA N 1 Jatilawang.....	88
Gambar 5.11. Surat SMA N 1 Patikraja.....	89
Gambar 5.12. Surat SMA N 1 Banyumas.....	90
Gambar 5.13. Surat SMA N 1 Wangon.....	91
Gambar 5.14. Surat SMA N 1 Sumpiuh.....	92
Gambar 5.15 Surat SMA N 1 Rawalo.....	93
Gambar 5.16. Surat SMA N 1 Sokaraja.....	94
Gambar 5.17. Surat SMA N 1 Ajibarang.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Badan Standar Nasional Pendidikan (2006:648) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sehingga, Pendidikan jasmani adalah proses Pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang mencakup semua kawasan baik psikomotor, kognitif dan afektif (Anggraini dkk, 2014). Pada proses pendidikan jasmani, siswa dituntut untuk aktif mengikuti tiga aspek tersebut agar kebugaran siswa terjaga dengan baik melalui aktivitas-aktivitas yang ada didalamnya.

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 pasal 1, pengertian kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pembelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan

nasional. Pada tahun 2018 ini sudah banyak sekolah-sekolah di Kabupaten Banyumas khususnya yang menggunakan kurikulum 2013. Dalam kurikulum 2013, pendidikan jasmani memiliki sepuluh ruang lingkup meliputi bola besar, bola kecil, atletik, beladiri, kebugaran, senam, akuatik, kesehatan dan pendidikan luar kelas. Sepuluh komponen itu diharapkan ada dalam pembelajaran Pendidikan jasmani baik dari SD sampai SMA.

Seni beladiri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan *modern*, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik/ badan seseorang. Namun masih banyak sekolah yang belum mengajarkan beladiri. Padahal sudah jelas dari uraian diatas bahwa beladiri itu banyak memiliki fungsi bagi siswa. Selain baik untuk kebugaran, beladiri juga merupakan warisan nenek moyang kita. Sedangkan beladiri yang populer di Indonesia itu ada enam diantaranya pencak silat, karate, judo, taekwondo, kempo, dan wushu.

Tabel 1.1 Berdasarkan observasi awal peneliti memperoleh informasi sebagai berikut:

No	Nama Sekolah	Keterangan Singkat
1.	SMA Negeri 2 Purwokerto	Sudah ada pembelajaran beladiri dalam KBM dari kelas X-XII

2.	SMA Negeri 4 Purwokerto	Masih belum ada pembelajaran beladiri dalam kegiatan belajar mengajar, beladiri adanya dalam ekstrakurikuler
3.	SMA Negeri 5 Purwokerto	Masih belum ada pembelajaran beladiri dalam kegiatan belajar mengajar, adanya dalam ekstrakurikuler
4.	SMA Negeri Banyumas	Pembelajaran beladiri sudah ada dalam kegiatan belajar mengajar baik dari kelas X-XII

Sesuai dengan hasil observasi peneliti, Pelaksanaan pembelajaran beladiri pada beberapa SMA Negeri di daerah Banyumas masih ada yang belum melaksanakan pembelajaran beladiri. Pembelajaran beladiri masih dilaksanakan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Padahal sesuai dengan kurikulum 2013, beladiri merupakan salah satu aspek ruang lingkup yang diajarkan dalam kegiatan belajar mengajar dan guru pendidikan jasmani sendiri juga telah dibekali materi tentang beladiri pada jenjang perkuliahan. Disisi lain, pembelajaran beladiri juga tidak memerlukan sarana-prasarana yang mahal. Pembelajaran beladiri sama seperti olah raga lain yaitu dengan lapangan yang cukup untuk menampung siswa satu kelas. Oleh sebab itu, penulis merasa tertarik untuk meneliti mengapa pembelajaran beladiri tidak diajarkan dalam kegiatan belajar mengajar. Apa saja kendala yang ada sehingga materi tersebut tidak tersampaikan dalam proses kegiatan belajar mengajar.

Dari uraian diatas peneliti merasa tertantang untuk lebih menggali informasi tentang mengapa materi beladiri itu tidak dilaksanakan dengan judul

“Survey Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas Tahun 2018”

1.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada diatas, maka fokus masalah ini perlu dikaji secara mendalam apa saja faktor penyebab pembelajaran beladiri tidak diajarkan dalam program kegiatan belajar mengajar.

1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian “Survey Pelaksanaan Pembelajaran Beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas Tahun 2018” maka timbul pertanyaan:

1. Apa saja kendala pelaksanaan pembelajaran beladiri SMA Negeri di kabupaten banyumas?
2. Bagaimana presepsi guru terhadap materi pembelajaran beladiri?
3. Bagaimana minat siswa pada materi beladiri

1.4 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pertanyaan diatas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan tentang kendala pelaksanaan pembelajaran beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas.
2. Mendeskripsikan tentang presepsi guru penjas terhadap materi pembelajaran beladiri

1.5 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, manfaat penelitian ini yaitu:

- a) Kita dapat mendeskripsikan tentang kendala pembelajaran beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas.

b) Kita dapat mendeskripsikan tentang persepsi atau pandangan guru penjas dalam pelaksanaan materi beladiri SMA Negeri di Kabupaten Banyumas.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi beberapa pihak seperti:

a) Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman suatu saat nanti jika menjadi seorang guru. Selain itu juga bias dijadikan sebagai bahan acuan pentingnya pembelajaran beladiri untuk siswanya.

b) Mahasiswa

Penelitian ini bisa dijadikan pedoman atau referensi dalam pembuatan karya ilmiah maupun skripsi.

c) Sekolah

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai acuan untuk sekolah, supaya tahu pentingnya materi pembelajaran beladiri dalam kegiatan mengajar.

d) Guru

Dapat dipelajari oleh guru khususnya Pendidikan jasmani agar wawasan lebih luas mengenai pentingnya pembelajaran beladiri dalam kegiatan belajar mengajar.

BAB II

LANDASAN TEORI ATAU KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan jasmani

Pendidikan jasmani adalah usaha seseorang untuk melakukan aktivitas menggunakan otot-otot besar hingga proses pendidikan yang dilakukan tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan, pendidikan jasmani erat kaitan dengan olahraga tetapi pendidikan jasmani lebih menekankan kepada proses penguasaan ilmu sedangkan olahraga adalah bentuk kegiatan fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan serta kualitas kesehatan, olahraga berarti mengolah raga seseorang secara sengaja dengan tujuan positif untuk meningkatkan kualitas hidup, Menurut W.B.S. Poerwodarminto dalam (Imam Suyudi. 2013:5). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat (Suherman, 2000: 56). Menurut Harsuki (2003:44-45) Olahraga kata majemuk berasal dari kata olah dan raga. Olah artinya upaya untuk mengubah atau mematangkan, seperti olah tanah yang berarti menyiapkan tanah agar dapat ditanami. Interpretasi lain bahwa kata olah merupakan perubahabunya dari ulah, jadi olahraga. Ulah artinya

perbuatan, tindakan atau tingkah (laku) hingga olahraga dapat disamakan dengan aktivitas fisik. Menurut Departemen Olahraga melalui Keputusan Presiden nomor 131 tahun 1962 dalam Harsuki (2003:45) yang menyatakan bahwa olahraga meliputi segala kegiatan atau usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohaniyah pada tiap manusia. Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000:7) fungsi dan tujuan olahraga dibedakan menjadi beberapa, antara lain:

2.2.1 Olahraga pendidikan untuk tujuan bersifat mendidik.

Menurut Rusli Lutan dan Sumardianto (2000:57) Olahraga pendidikan yaitu olahraga yang diterapkan sesuai dengan tujuan-tujuan pendidikan. Menurut Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, ketrampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani. Olahraga pendidikan yang diberikan di sekolah-sekolah termasuk dalam bidang studi olahraga dan kesehatan, yang pelaksanaannya akan ditangani oleh seorang guru bidang studi tersebut. Dari penjelasan beberapa sumber di atas, olahraga pendidikan merupakan kegiatan pendidikan yang dilaksanakan atau berjalan melalui media kegiatan jasmani dan diatur dalam kurikulum pendidikan.

2.2.2 Olahraga rekreasi untuk tujuan yang bersifat rekreatif.

Menurut Bucher dalam Sumardianto (2000:97) rekreatif berkaitan dengan aktivitas di luar waktu kerja. Menurut Rijsdrop dalam Sumardianto (2000:97) olahraga rekreasi merupakan olahraga yang mengenal pertandingan dan berpegang teguh pada peraturan-peraturan resmi, tetapi dalam hubungan

pertandingan kadang-kadang agak bebas dan pemaikaian peraturan pertandingan dan peraturan permainan tidak ketat. Berdasarkan penjelasan di atas bahwa olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan untuk mengisi waktu yang kosong atau senggang yang bertujuan menumbuhkan rasa gembira dan mendapat kepuasan. Menurut Sumardianto (2000:99) olahraga rekreatif tidak menunjuk bentuk atau cabang tertentu. Olahraga menjadi rekreatif apabila dipenuhi syarat-syarat tertentu, yakni: 1) memenuhi norma (sportif) , 2) memiliki nilai positif (sehat dan segar), 3) *enthousiasme* (memberi kepuasan), 4) motif pribadi (sukarela), 5) waktu senggang (di luar kerja)

2.2.3 Olahraga kesehatan untuk tujuan pembinaan kesehatan.

Olahraga kesehatan disini diartikan sebagai sarana untuk meningkatkan dan memelihara kapasitas aerobik seperti yang dijelaskan oleh Soedjatmo, Santoso, dan Djoko Martono dalam Husdarta (2010:78) bahwa olahraga kesehatan harus disusun berdasarkan prinsip aerobik, artinya kaidah aerobik harus menjadi landasan dalam menciptakan gerakan-gerakan olahraga kesehatan.

Menurut Husdarta (2010:79-80) secara umum ciri olahraga kesehatan adalah:

- a. Massal, artinya olahraga kesehatan dapat diikuti sejumlah besar orang secara serentak.
- b. Mudah, artinya gerakan olahraga kesehatan mudah diikuti dan dapat dilakukan dengan baik oleh anak-anak, dewasa maupun manula.
- c. Murah, artinya tidak memerlukan peralatan maupun ruangan khusus untuk pelaksanaannya.
- d. Meriah, artinya dapat membangkitkan suasana santai dan gembira, bebas stress dan memungkinkan selaturahmi yang lebih baik.

- e. Manfaat dan aman, artinya manfaatnya dapat dirasakan baik lahir maupun batin serta kecil kemungkinan terjadi cedera.

Jika olahraga kesehatan dilakukan dengan benar dan terus-menerus, olahraga kesehatan juga dapat bermanfaat kedepannya sebagai awal dari pencapaian prestasi dalam olahraga. Menurut Husdarta (2010:80) bahwa Apabila masyarakat telah mengetahui dan merasakan dampak dari olahraga kesehatan yang dilakukan secara rutin, maka perlu di upayakan menjadi bagian pendidikan hidup sehat yang perlu dikembangkan di masyarakat luas, dan pada akhirnya peningkatan kebugaran jasmani yang menjadi dasar pemeliharaan kesehatan, produktivitas kerja dan prestasi olahraga.

2.2.4 Olahraga rehabilitasi untuk tujuan rehabilitasi.

Olahraga rehabilitasi hampir sama dengan olahraga kesehatan yang bertujuan untuk penyembuhan. Seperti yang dikemukakan oleh Husdarta (2010:1459) bahwa suatu olahraga yang bertujuan untuk pengobatan atau penyembuhan biasanya dikelola oleh tim medis dan hanya untuk kelompok tertentu seperti penderita penyakit jantung, koroner, penderita asma, penyembuhan setelah cedera, dan penyakit lainnya yang dianjurkan oleh dokter. Oleh karena itu, olahraga rehabilitasi biasanya dikembangkan di pusat-pusat rehabilitasi dan rumah sakit.

2.2.5 Olahraga kompetitif (prestasi) untuk tujuan mencapai prestasi setinggi-tingginya.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina seseorang yang bertujuan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya. Menurut Husdarta (2010:75) dari hasil evaluasi dan analisis mengenai juara-juara dunia menunjukkan bahwa

atlet-atlet yang mampu menghasilkan prestasi yang intensif hanyalah atlet-atlet yang, a) memiliki fisik yang prima, b) menguasai tehnik yang sempurna, c) memiliki karakteristik psikologi dan moral yang diperlukan oleh cabang olahraga yang ditekuninya, d) cocok untuk cabang olahraga yang dilakukannya; dan e) sudah berpengalaman berlatih dan bertanding bertahun-tahun.

Dapat disimpulkan dari keterangan diatas bahwa Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi merupakan suatu kegiatan yang terstruktur yang melibatkan semua bagian tubuh yang bertujuan untuk meningkat kebugaran tubuh, dimana dalam pendidikan jasmani juga diajarkan bagaimana pola hidup sehat. Berbeda dengan olahraga, tujuan olahraga sendiri yaitu untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Intensitas dalam melakukan olah raga tubuh dipaksa untuk melebihi kapasitasnya dengan latihan rutin yang sudah terjadwal agar stamina atau kebugaran dipaksa untuk terus meningkat. Kaitannya dalam olahraga, sarana dan prasarana yang digunakan juga diharuskan standard dan ada.

2.3 Tujuan Pendidikan Jasmani

Secara umum tujuan pendidikan jasmani diklasifikasikan dalam empat kategori (Adang Suherman, 2000:23), yaitu :

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*Physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan melakukan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna (*skillfull*).

- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tubuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Sesuai dengan keterangan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Pendidikan jasmani itu tidak hanya mengenai pembelajaran secara fisik saja, namun di dalam Pendidikan jasmani juga diajarkan membentuk mental seseorang dan juga sikap bersosial. Dimana Pendidikan jasmani itu mengajarkan kita bagaimana gerak yang baik atau fungsi tubuh untuk melakukan gerak agar tidak salah dari fungsinya. Pendidikan jasmani juga dapat diterapkan dalam masyarakat dengan bagaimana kita bersosialisasi melalui aktivitas olahraga.

2.4 Beladiri

2.4.1. Pengertian beladiri

Bentuk latihan beladiri telah berubah sebagaimana kepopuleran beladiri dalam masyarakat. Walaupun beladiri dulu merupakan teknik fisik yang diambil dari berbagai macam latihan perang, latihan beladiri masa kini lebih bersifat penggabungan, mengkombinasikan pengamatan, penilaian, komunikasi, dan pertahanan fisik menjadi sebuah program yang menyeluruh. Idealnya latihan beladiri masa kini meliputi:

- a. Memperdalam pemahaman tentang menjamurnya tindakan keras dilingkungan anda.
- b. Belajar bagaimana mempertimbangkan resiko dan serangan dengan cepat dan realistic pada situasi yang berbeda-beda.

- c. Mengeji tindakan dan kebiasaan anda dalam menentukan bagaimana mereka(penyerang) menyerang anda.
- d. Lebih mengembangkan kemampuan lisan dan nonlisan dalam menghadapi situasi yang berbahaya dan terakhir.
- e. Belajar membalas serangan dengan taktik yang tepat, tetapi hanya boleh dipelajari setelah anda menguasai semua teknik pencegahan dan pengindaran diri
- f. serangan dengan taktik yang tepat, tetapi hanya boleh dipelajari Memperdalam pemahaman tentang menjamurnya tindakan keras dilingkungan anda.
- g. Belajar bagaimana mempertimbangkan resiko dan serangan dengan cepat dan realistic pada situasi yang berbeda-beda.
- h. Mengeji tindakan dan kebiasaan anda dalam menentukan bagaimana mereka(penyerang) menyerang anda.
- i. Lebih mengembangkan kemampuan lisan dan nonlisan dalam menghadapi situasi yang berbahaya dan terakhir.
- j. Belajar membalas setelah anda menguasai semua teknik pencegahan dan pengindaran diri.

Sebenarnya ada banyak jenis dan aliran beladiri diseluruh dunia. Selain aliran tradisional, ada juga yang diciptakan dari zaman modern. Berikut ada beberapa macam beladiri yang berkembang di Indonesia.

2.4.2 Pencak Silat

Pencak silat adalah beladiri tradisional tradisional Indonesia yang berakar dari budaya Melayu dan bias ditemukan hampir diseluruh wilayah Indonesia. Ada empat aspek yang tidak bias dipisahkan dalam pencak silat yaitu mental spiritual,

seni budaya, beladiri dan olahraga. Organisasi nasional yang menaungi pencak silat di Indonesia adalah IPSI. Sedangkan organisasi pencak silat internasional adalah persekutuan Pencak Silat Antar bangsa , atau disingkat dengan persilat.

2.4.3 Karate

Karate adalah beladiri asal jepang, *kara* berarti “kosong”, *te* “tangan”. Jadi, secara harfiah karate merupakan tangan kosong. Maksudnya adalah beladiri menggunakan tangan kosong. Latihan karate mencakup tiga bagian yaitu teknik dasar, kata, kumite. Olahraga karate di Indonesia bernaung dibawah Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Adapun wadah Internasional untuk karate adalah World karate Federation (WKF).

2.4.4 Judo

Judo adalah beladiri dari jepang yang berasal dari jutsu tradisional. Dinamai demikian karena judo memanfaatkan serangan lawan untuk menjatuhkannya, bukan menentangnya dengan tenaga kekerasan. Secara garis besar teknik dalam judo ialah Nage-waza (melempar), katame-waza (bergumul), Atemi-waza(memukul), jata(bentuk). Organisasi yang menaungi Judodi Indonesia adalah Persatuan Judo Seluruh Indonesia(PJSI). Sedangkan organisasi Internasional Judo adalah International Judo Federation(IJF).

2.4.5 Taekwondo

Taekwondo adalah beladiri nasional korea. *Tae* yang berarti kaki, *kwon* berarti tangan dan *Do* berarti jalan. Jalan disini berarti maksudnya cara atau seni. Jadi Taekwondo bias diartikan sebagai seni beladiri menggunakan tangan dan kaki. Taekwondo mengutamakan serangan tendangan karena tenaga tendangan lebih besar dari pada serangan tangan. Organisasi taekwondo Indonesia adalah

Taekwondo Indonesia. Ada dua organisasi Internasional yang memayungi taekwondo yaitu Internasional Taekwondo Federation(ITF) dan World Taekwondo Federation. WTF didirikan setelah ITF. Saat ini organisasi yang diakui oleh olimpiade internasional adalah WTF.

2.4.6 Kempo

Kempo adalah istilah jepang untuk bahasa cina *quanfa*. Pada dasarnya istilah ini adalah sebutan untuk beladiri di cina. *Shorinji* adalah lafal bahasa jepang untuk kuil shaolin. Di Indonesia, sering digunakan istilah kempo saja karena merujuk pada *shorinji kempo*. Teknik shorinji kempo terbagi menjadi dua, yaitu Goho(teknik keras) dan Juho(teknik ringan). Organisasi di Indonesia yang menaungi kempo adalah Perkemi(Persatuan Kempo Indonesia), sedangkan organisasi Internasional yang menaunginya adalah World Shorinji Kempo Organization(WSKO).

2.4.7 Wushu

Wushu adalah sebutan untuk beladiri dari daratan cina. Berasal dari kata *wu* yang artinya ksatria atau perang dan *shu* yang artinya teknik atau cara. Bagi orang cina wushu merupakan jalan hidup yang memuat semua aspek kehidupan. Filosofi wushu yang berasal dari ajaran Taoisme dan Budhisme. Filosofi wushu yang terkenal tercermin dalam lambing Yin-Yang yang bermakna keseimbangan, dalam wushu kita harus bisa menyaimbangkan antara kekerasan dan kelembutan. Wadah Internasional yang menaungi wushu adalah International Wushu Federation(IWF). Sedangkan organisasi yang menaungi wushu di Indonesia adalah organisasi Wushu Indonesia(WI).

2.5 Pengertian Sarana-prasarana olahraga

Dalam (Anas junaedi, 2015:4) Sarana dan prasarana olahraga merupakan sesuatu yang tidak bisa dilepaskan satu sama lain dalam hal pendidikan. Dimana antara keduanya terdapat suatu keterkaitan yang sama. Sarana adalah sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sedangkan prasarana adalah sesuatu yang mempermudah atau memperlancar tugas dan memiliki sifat yang relatif permanen (Soepartono, 2000: 5-6).

Berdasarkan pengertian sarana olahraga di atas, sarana dibedakan menjadi dua kelompok yaitu: a. Peralatan (apparatus), ialah sesuatu yang digunakan, contoh: peti loncat, palang tunggal, palang sejajar, gelang-gelang, kuda-kuda, dan lainlain. b. Perlengkapan (device), yaitu: 1) Sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana, misalnya: net, bendera untuk tanda, garis batas, dan lain-lain. 2) Sesuatu yang dapat dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki, misalnya: bola, raket, pemukul, dan lain-lain.

2.6 Pengertian Sekolah

Sekolah adalah lembaga pendidikan yang merupakan suatu unit sosial yang bertugas khusus untuk melaksanakan proses pendidikan. Sekolah dapat juga dipandang sebagai suatu jenis lingkungan pendidikan, disamping lingkungan keluarga, masyarakat dan alam (Depdiknas, 2000:90).

Sekolah erat kaitannya sebagai suatu lembaga yang di dalamnya mendidik generasi muda untuk siap hidup dilingkungan masyarakat. bagaimana seorang siswa diharapkan mampu mengatasi masalah-masalah yang ada untuk dipecahkan dengan akal pengetahuan mereka.

Ada beberapa karakteristik atau ciri lembaga persekolahan menurut Departemen Pendidikan Nasional, yaitu:

- 1) Adanya siswa yang terdiri atas peserta didik dari berbagai tingkatan pendidikan berdasarkan usia dan kemampuan.
- 2) Adanya guru, yaitu tenaga-tenaga pendidik professional yang dipersiapkan untuk melaksanakan pendidikan bagi peserta didiknya
- 3) Adanya kurikulum, yaitu keseluruhan pelajaran yang diprogramkan secara resmi untuk dilaksanakan oleh guru dan siswa
- 4) Adanya gedung serta sarana yang dipersiapkan dan didesain untuk lembaga pendidikan, seperti ruangan, fasilitas belajar dan pembelajaran, perpustakaan, dan sebagainya

2.7 Pengertian kurikulum.

Menurut Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 pasal 1, pengertian kurikulum adalah seperangkat seperangkat rencana dan pengaturan. Mengenai tujuan, isi dan bahan pembelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan nasional. Sedangkan menurut Rusli Ahmad dalam Endra Kuswanto (2008:6) kurikulum dalam arti luas mempunyai arti seperangkat pengalaman yang mempunyai arti dan terarah untuk mencapai tujuan tertentu dibawah pengawasan sekolah. Dengan kata lain kurikulum adalah piranti dasar dari proses pendidikan.

Menurut prof. Dr. Oemar Hamalik(2008:65) , kurikulum adalah program pendidikan yang disediakan oleh lembaga pendidikan(sekolah) bagi siswa. Berdasarkan program pendidikan tersebut siswa melakukan kegiatan belajar, sehingga mendorong perkembangan dan pertumbuhannya sesuai dengan tujuan belajar yang telah ditetapkan.

Dari uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kurikulum itu merupakan seperangkat aturan yang dijadikan sebagai pedoman agar pembelajaran itu sesuai dengan ketentuan yang telah disepakati bersama untuk mencapai tujuan nasional. Untuk mewujudkan kurikulum tersebut, lembaga sekolah sekolah diharapkan mampu memfasilitasi atau menyediakan sarana prasarana yang baik agar turjuan tersebut terwujud.

SMA Negeri khususnya di Kabupaten Banyumas sudah menggunakan kurikulum 2013. Ini berlaku dari kelas X, XI, dan kelas XII di setiap SMA Negeri di Kabupaten Banyumas. Ini menunjukan sudah meratanya kurikulum 2013 pada jenjang SMA Negeri di Kabupaten Banyumas. Hal ini sudah bagus diterapkan mengingat untuk membantu keberhasilan tujuan nasional.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dari penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

5.1.1 Pelaksanaan pembelajaran beladiri mengalami kendala diantaranya kendala minat siswa yang beragam, sarana dan prasarana, adanya kecemasan pendidik serta kurangnya penguasaan materi dari pendidik

5.1.2 Persepsi guru penjaskes terhadap pembelajaran beladiri itu sangat mendukung adanya pembelajaran beladiri, namun ada beberapa sekolah yang masih belum mengajarkan karena adanya faktor penghambat

5.1.3 Minat siswa sangat beragam terutama siswa masih cenderung menguasai materi pembelajaran pendidikan jasmani yang mengandung unsur permainan sehingga siswa kurang berminat pada materi beladiri

5.2. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas dapat penulis memberikan saran kepada pihak SMA di Kabupaten Banyumas diantaranya sebagai berikut :

5.1.1 Memberikan kesempatan kepada penerapan kurikulum pendidikan jasmani beserta rencana pelaksanaan pembelajaran untuk menyesuaikan ruang lingkup beladiri sehingga materi tersampaikan.

5.1.2 Pengawasan lebih pada pembelajaran beladiri sehingga siswa merasa aman dan mengurangi kelalaian dalam mengajar.

5.1.3 Pengadaan alat pembelajaran beladiri yang aman dilaksanakan untuk kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Anggraini, Sri. 2014. Pengaruh Pembelajaran E- Learning pada Pembelajaran Tingkat SMA. *Journal Universitas Pendidikan Indonesia* : Direktori UPI.
- Almustahab, Muhammad Mustavid. 2016. "Pengaruh Latihan Stretching Statis Terhadap Hasil Tendangan Sabit pada Atlet Putra Pencak Silat PERSINAS ASAD Lampung Selatan". *Skripsi. Journal Universitas Lampung*.
- Badan Nasional Standar Pendidikan. 2006. Jakarta : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Gristyutawati, Anting Dien. 2012. " Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Bangsa Se-Kota Semarang Tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Hartoyo, Abdul Rosyid. 2015. " Survei Pembinaan Pencak Silat Di Perguruan Pencak Silat Se-Kabupaten Wonogiri Tahun 2013/2014". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Pt. Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Habibi, Amran. 2009. "Sejarah Pencak Silat : Studi Historis Perkembangan Persaudaraan Setia Hati Teratai di Madiun Periode tahun 1922-2000". *Skripsi. Journal Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Harsuki. 2012. *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Husdarta. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- INTANG, SYARIPA NUR. 2015. "Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Jurus Tunggal Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Mahasiswa". *Thesis. FIK Universitas Negeri Makassar*.
- Lutan Rusli, dkk. 2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Depdiknas.

- Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional Edisi Ketiga. 2005. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenpora. 2007. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kemenpora
- Patursi Achmad. 2012. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Permendikbud No. 54. 2013. *Standar Kompetensi Lulusan Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta: Depdikbud.
- Pengembangan dan Percontohan. ". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Pramulyarso, Gestawan Candra. 2017. "Study of Extrakurikular Karate Evaluation Towards Achievement of Students Karate". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Sonyardhi, Yan. 2016. "Implementasi Kurikulum 2013 Mata Pelajaran Penjasorkes di Sekolah
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, Tri Aji. 2012. "Survei Pelaksanaan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pada Proses Pembelajaran Penjasorkes Di Slb Negeri Se-Kabupaten Banjarnegara Tahun 2012". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Suyud, Imam. 2013. "*Manajemen Organisasi pada Cabang Olahraga Pencaksilat Mahasiswa FIK UNM*". Skripsi. FIK Universitas Negeri Makassar.
- Suherman. 2000. Analisis Tingkat Pendidikan Dan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perkembangan Anak. Direktori Lembaga Pendidikan YLPP. Yogyakarta : YLPP Press.
- Tama, Risang Andika. 2017. "Survei Kendala Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Pencak Silat SMP Negeri di Kabupaten Semarang". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press

- Yulianto, Elham Agus. 2015. "Persepsi Siswa Smk Kristen (TI) Salatiga Tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Yulianto, Elham Agus. 2015. "Persepsi Siswa Smk Kristen (TI) Salatiga Tentang Bahaya Merokok Bagi Kesehatan". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Universitas Negeri Semarang : Unnes Press
- Zein, Dian Mochammad. 2014. "Hubungan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Depan (Gejlig) Dan Tendangan Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat". *Journal*. Universitas Pendidikan Indonesia.