

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TENDANGAN DEPAN
PENCAK SILAT MELALUI MODIFIKASI PEMBELAJARAN PADA
SISWA KELAS X IPA 4 SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh :

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

FKIP UTP SURAKARTA

ABSTRAK

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan depan pencak silat melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat pada siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen tahun ajaran 2019/2020.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua Siklus, dengan tiap Siklus terdiri atas Perencanaan, Pelaksanaan Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian terdiri siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen tahun ajaran 2019/2020 berjumlah 27 siswa. Sumber data berasal dari Siswa. Pengumpulan data dengan tes unjuk kerja Ketrampilan teknik dasar tendangan depan pencak silat (Psikomotor), Observasi pengamatan Sikap Siswa (Afektif), dan Pengetahuan Siswa (Kognitif) yang di Rekapitulasikan selama kegiatan Proses pembelajaran berlangsung melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Metode Tongkat.

Pada penelitian kondisi awal didapatkan hasil ketuntasan pembelajaran siswa hanya 51,85 % dengan rata-rata nilai 67 dan setelah diadalan Tindakan I menghasilkan suatu data peningkatan siswa dalam pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat. Ketuntasan hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat dari Kondisi Awal ke Siklus I mengalami peningkatan sebesar 11,11 % menjadi 62,96% dengan rata-rata nilai 74. Dari Siklus I ke Siklus II mengalami peningkatan sebesar 18,52 % menjadi 81,48 %. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa: melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat dapat meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan depan pencak

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

silat pada siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen tahun ajaran 2019/2020.

Kata kunci : Meningkatkan hasil belajar teknik dasar tendangan depan pencak silat melalui modifikasi pembelajaran menggunakan Media Tongkat

A. Pendahuluan

Permasalahan yang terjadi pada siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen harus dicarikan solusi yang tepat. Pembelajaran tendangan depan yang dilakukan secara klasikal atau bersama-sama ternyata kurang menarik perhatian siswa. Pada umumnya siswa akan lebih senang melakukan tendangan depan apabila ada target atau sasaran yang harus dikenai, sehingga akan menjadi lebih semangat.

Pembelajaran tendangan depan yang menarik perhatian siswa, siswa lebih senang, mau melakukan tendangan depan secara berulang-ulang dan diharapkan akan meningkatkan kemampuan tendangan depan pencak silat. Apakah benar melalui media alat bantu tongkat yang dibuat menyerupai gawang dapat meningkatkan hasil belajar tendangan depan pencak silat. Pencak silat pada dasarnya merupakan pembelaan diri dari insan Indonesia untuk menghindari diri dari segala malapetaka.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pencak silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia yang mempunyai tujuan untuk membela dan mempertahankan diri dari segala marabahaya untuk mencapai keselarasan dan keselamatan hidup dan meningkatkan rasa taqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Untuk itu penelitian ini mengambil judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun 2019/2020.”

B. Kajian Pustaka

Pengertian Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan pengetahuan dan penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran juga dapat diartikan sebagai suatu rangkaian interaksi antara peserta didik dan guru dalam rangka mencapai tujuannya. Atau pembelajaran adalah suatu proses membelajarkan peserta didik. Secara lengkap pengertian pembelajaran dapat dirumuskan sebagai berikut: "Pembelajaran ialah suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya"

Pencak Silat merupakan salah satu karakteristik budaya dan cerminan perilaku kehidupan bangsa Indonesia yang bersifat turun temurun. Hal ini dibuktikan dengan cara alamiah manusia untuk membela diri guna mempertahankan hidup. Kondisi dan keadaan alam tersebut secara tidak langsung juga turut mewarnai keanekaragaman kekayaan gerak beladiri. Pencak Silat merupakan salah satu budaya bangsa Indonesia harus selalu dikembangkan di bumi Nusantara, baik melalui jalur formal maupun nonformal. Menurut PerPi Harimurti (dalam Awan Hariono dan Siswantoyo, 2008:17). "bahwa kita harus selalu memetri, mengembangkan dan melestarikan pencak silat sebagai salah satu kekayaan kebudayaan bangsa Indonesia". Budaya tradisional berupa pencak silat telah dikembangkan oleh banyak perguruan, baik ditingkat daerah, Regional maupun Internasional.

Adapun macam dan teknik tendangan pencak silat :

a) Tendangan Depan/ Lurus Pencak Silat

Tendangan Depan/lurus pencak silat berikut ini adalah tendangan dengan lintasan lurus kedepan dengan kekuatan penuh, sasaran adalah Ulu Hati/dada lawan.

Adapun cara melakukannya adalah sebagai berikut ;

- Kaki kuda-kuda kiri Depan

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

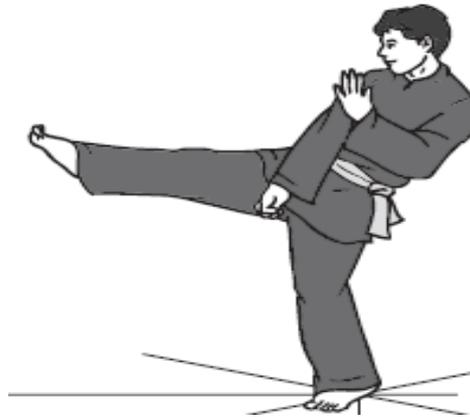
Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

- Kaki kanan ditendangkan kedepan hentakkan semaksimal mungkin, Menggunakan alat sasar ujung telapak kaki dan kaki sejajar dengan Ulu hati/dada lawan..
- Tangan kanan berada dibawah depan kemaluan fungsi untuk melindungi kemaluan.
- Dan tangan kiri berada didepan dada guna untuk melindungi dada
- Kedua Tangan juga bisa berfungsi sebagai penyeimbang.

Adapun kesalahan yang sering terjadi.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak tendangan depan/lurus dalam beladiri pencak silat yaitu ;

- Sikap kuda-kuda kurang baik
- Kurangnya hentakan atau power di kaki
- Kurang tepatnya sasaran dan alat sasar



Gambar 2.1. Tendangan Depan/ Lurus

(<http://www.materi-sekolah.com/2016/08/macam-macam-gerakan-serangan-pencak.html>). Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.45 WIB.

Modifikasi secara umum diartikan sebagai usaha untuk mengubah atau menyesuaikan. Namun secara khusus modifikasi adalah suatu upaya yang dilakukan untuk menciptakan dan menampilkan sesuatu hal yang baru, unik, dan menarik.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

Modifikasi disini mengacu kepada sebuah penciptaan, penyesuaian dan menampilkan suatu alat/sarana dan prasarana yang baru, unik, dan menarik terhadap suatu proses belajar mengajar pendidikan jasmani.

Pelaksanaan modifikasi sangat diperlukan bagi setiap guru pendidikan jasmani sebagai salah satu alternatif atau solusi dalam mengatasi permasalahan yang terjadi dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, modifikasi merupakan implementasi yang sangat berintegrasi dengan aspek pendidikan lainnya.

1) Tujuan Modifikasi

Setiap rencana yang akan dilaksanakan tentunya terdapat suatu maksud dan tujuan. Dalam hal ini Lutan (1988) menyatakan mengenai tujuan memodifikasi dalam pelajaran pendidikan jasmani yang dikutip oleh Husdarta (2011:179) yaitu agar :

- a) Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran,
- b) Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan
- c) Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

Pendekatan modifikasi ini dimaksudkan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat tersampaikan dan disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor anak, sehingga pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar dapat dilakukan secara intensif. (<http://sumbarahambali.blogspot.co.id/>). Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017. Jam 11.00 WIB

b. Media Tongkat

Pemilihan tongkat sebagai media dikarenakan pada anak usia remaja atau SMA lebih menyukai pembelajaran yang mengarah kepada tantangan. Sedangkan tongkat merupakan media yang saat ini paling efektif digunakan untuk memperbaiki lintasan tendangan depan pada siswa. Tongkat dapat menambah motivasi siswa untuk melakukan tendangan secara benar dan tepat sasaran. (Firmansyah, Atiq, dan Supriatna, 2015: 10)

Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 19 No. 2 Tahun 2019

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

Penggunaan tongkat dalam tendangan depan ini adalah dengan memodifikasi tongkat menyerupai gawang, dan tinggi tongkat menyesuaikan pinggang masing-masing siswa. Selanjutnya siswa melakukan tendangan depan kanan atau kiri tanpa menyentuh tongkat tersebut. Jadi, tongkat tersebut menjadi batas tendangan. Jika siswa melakukan tendangan depan tepat sasaran tanpa menyentuh tongkat tersebut maka akan mendapat nilai lintasan yang bagus. Pemasangan tongkat akan nampak jelas pada gambar berikut:



Gambar 2.2. Modifikasi tongkat menyerupai gawang

Pemanfaatan media tongkat diawali dengan kedua siswa berdiri berhadapan. Salah satu siswa memegang box pecking atau target, dan di depan pecking diletakkan tongkat yang sudah dimodifikasi menyerupai gawang tersebut, sedangkan siswa yang lainnya melakukan tendangan depan. Posisi awal siswa pada saat melakukan tendangan depan adalah dengan sikap kuda-kuda kiri depan dengan posisi tangan di depan dada. Siswa yang memegang pecking memposisikan diri dengan kuda-kuda kanan depan. Agar lebih jelas dapat dilihat pada gambar berikut :

Setelah posisi siap, siswa menendang pecking dengan posisi kaki lurus kedepan dan diatas tongkat yang telah disediakan. Dengan demikian tendangan siswa akan lebih tinggi dan tepat sasaran. Selain itu, siswa akan termotivasi dengan sendirinya untuk melakukan tendangan depan lebih tinggi dari sebelumnya.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

Posisi akhir saat melakukan tendangan depan adalah sikap kaki ditarik kebelakang kemudian kembali ke posisi awal dengan kuda-kuda kiri depan dan kedua tangan didepan dada sehingga mengurangi kemungkinan siswa jatuh kedepan mengenai tongkat.

c. Kelemahan dan Kelebihan Model Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat Menggunakan Media Tongkat

1) Kelemahan:

- a) Siswa untuk pertama kalinya merasa kesulitan saat melakukan tendangan depan pencak silat karena didepan mereka diberikan tongkat sebagai pembatas tendangan, jadi yang mereka awalnya melakukan tendangan depan yang pendek tidak sesuai sasaran maka saat menendang kemungkinan besar kaki akan mengenai tongkat pembatas tersebut.
- b) Siswa Merasa Asing dengan Model Pembelajaran metode tongkat ini sebab merupakan hal Baru bagi mereka, akan tetapi Rasa Asing itu dapat di atasi dengan memberikan penjelasan kepada para siswa tentang Model pembelajaran Tendangan depan pencak silat menggunakan media Tongkat yang dimodifikasi seperti gawang sebagai pembatas tendangan depan, sebelum Pembelajaran dimulai sehingga siswa dapat Paham dan mengerti.

2) Kelebihan

- a) Pembelajaran Lebih Efisien
Efisiensi merupakan suatu tindakan dimana kita dapat menghasilkan output terbaik dengan input seminimal mungkin.
- b) Pembelajaran Lebih Efektif
Efektif adalah suatu tindakan dimana kita dapat menghasilkan output dengan income terbaik.
- c) Membangkitkan Motivasi Semangat Siswa dalam Pembelajaran Tendangan Depan Pencak Silat.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

C. Metodologi Penelitian

Indikator dan Prosedur Penelitian Tindakan Kelas

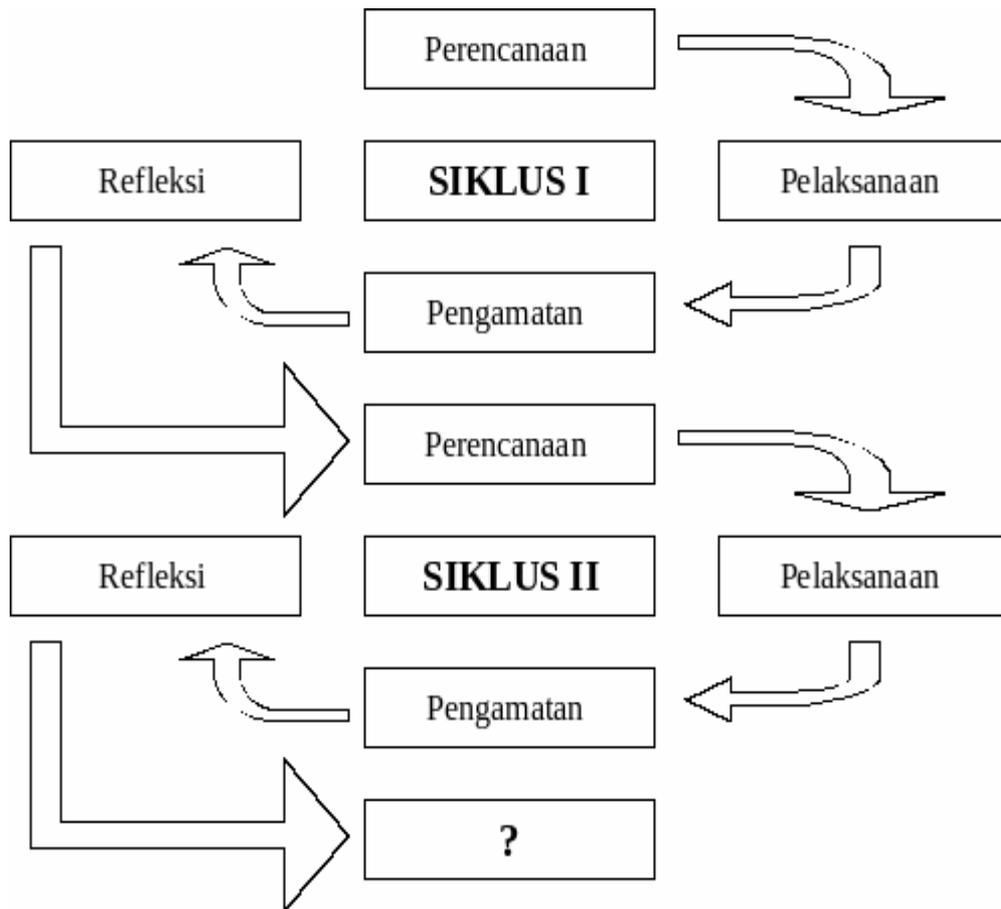
Penelitian tindakan Kelas (PTK) merupakan tindakan mengumpulkan, mengolah, menganalisis dan menyimpulkan data untuk menentukan tingkat keberhasilan jenis tindakan yang dilaksanakan guru dalam proses pembelajaran. Menurut Suharsimi (Depdiknas : 2010) Menjelaskan PTK melalui gabungan definisi dari tiga kata yaitu “Penelitian” + “Tindakan” + “Kelas”. Makna dari setiap kata tersebut adalah sebagai berikut :

1. Penelitian: Kegiatan mencermati suatu obyek dengan menggunakan cara dan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam memecahkan suatu masalah.
2. Tindakan: Sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Tindakan yang dilaksanakan dalam PTK berbentuk suatu rangkaian Siklus kegiatan.
3. Kelas: Sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula. Siswa yang belajar tidak hanya terbatas dalam sebuah ruangan kelas saja, melainkan dapat juga ketika siswa sedang melakukan karyawisata, Praktikum dilaboratorium, atau belajar di tempat lain dibawah arahan guru. (Haryono, 2015:24)

Penelitian Tindakan Kelas ini adalah untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat melalui Modifikasi Pembelajaran. Dapat dilihat dari Indikator Ketercapaian hasil Siswa dalam pembelajaran yang sudah ditentukan oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah yaitu 75 untuk nilai penjasorkes di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dan Prosentase Siswa lulus Minimal 75%.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman



(Arikunto 2008 : 16)

Gambar 3.1. Desain penelitian tindakan Kelas

D. Hasil Penelitian

Rekapitulasi Pembahasan Ketuntasan dan Peningkatan Hasil Pembelajaran Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat dari Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

Rekapitulasi ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen tahun ajaran 2019/2020 dari Kondisi Awal, Siklus I

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

dan Siklus II disajikan dalam bentuk tabel dan Diagram Batang sebagai berikut:

| Ketuntasan Hasil Pembelajaran Kondisi Awal | Peningkatan Hasil Pembelajaran ke Siklus I | Ketuntasan Hasil Pembelajaran Siklus I | Peningkatan Hasil Pembelajaran ke Siklus II | Ketuntasan Hasil Pembelajaran Siklus II |
|--|--|--|---|---|
| 51,85 % | 11,11 % | 62,96 % | 18,52 % | 81,48 % |

Tabel 4.1. Rekapitulasi Ketuntasan dan Peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II

Berdasarkan Diagram Batang tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan dan peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun ajaran 2019/2020 dari Kondisi Awal, Siklus I, dan Siklus II mengalami peningkatan di Siklus I sebesar 11,11 % dan Siklus II sebesar 18,52 % dan yang semula ketuntasan hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat dari kondisi awal sebesar 51,85 % di Siklus I setelah mendapat tindakan I menjadi 62,96 % dan setelah terjadi Refleksi di Siklus I di berikan Tindakan II menjadi 81,48 %.

E. Simpulan dan saran

B. Simpulan

Hasil pembelajaran teknik dasar tendangan depan pencak silat pada siklus I ketuntasan hasil pembelajaran siswa ada 17 siswa atau 63 %. Pada siklus II terjadi peningkatan prosentase hasil pembelajaran teknik dasar pencak silat yaitu sebanyak 22 siswa atau 81 %,.. Dengan tercapainya hasil tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat untuk peneliti, guru, sekolah dan siswa khususnya

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2020.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya pada guru SMA Muhammadiyah 1 Sragen sebagai berikut:

- a. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi pembelajaran, menyampaikan materi pembelajaran, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan serta diharapkan dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
- b. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan model pembelajaran untuk menyampaikan materi pembelajaran.
- c. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan pembelajaran siswa dan mempermudah guru mengembangkan pembelajaran .

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Herry Hernawan, Badru Zaman dan Cipi Riyana, 2007. *Media Pembelajaran Sekolah Dasar*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Awan Hariono dan Siswantoyo. 2008. *Pencak Silat Usia Dini*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Daryanto dan Tutik Rachmawati. 2015. *Teori Belajar dan proses Pembelajaran yang Mendidik*. Yogyakarta: Gava Media.
- Firmansyah, dkk. (2015). *Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas VII*.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja ROSDAKARYA.

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X IPA 4 SMA Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2010

Jasmani, Feri Fitriyanto, Taufiq Rohman

Winkel, W.S. 2008.*Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia

<http://ainamulyana.blogspot.co.id/2012/01/pengertian-hasil-belajar-dan-faktor.html?m=1>. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2017. Jam 10.00 WIB

<http://kuda2silat.blogspot.co.id/2012/10/teknik-dasar-dalam-pencak-silat.html?m=1> Diakses Pada 28 Juni 2017.

<http://mmuhaidori28.blogspot.co.id/2016/05/teknik-guntingan-yang-benar-dan-bagus.html?m=1> Diakses Pada 09 Agustus 2017.

<http://pencak-silat-center.blogspot.co.id/2013/11/macam-macam-tendangan-dalam-pencak-silat.html?m=1>. Diakses Pada 05 Juli 2017

<http://sumbarahambali.blogspot.co.id/> . Diakses pada 20 Juli 2017

<http://www.maolioka.com/2016/12/macam-macam-tendangan-dalam-pencak.html?m=1>. Diakses Pada 28 Juni 2017

<http://www.materi-sekolah.com/2016/08/macam-macam-gerakan-serangan-pencak.html>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.45 WIB.

<https://notepam.com/teknik-dasar-pencak-silat/>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.10 WIB

<https://tematiku.blogspot.co.id/2016/10/pembelajaran-6-tema-4-subtema-1-berbagi.html>. Diakses pada tanggal 10 Agustus 2017. Jam 09.30 WIB.