

**PENGARUH LATIHAN SPEED LADDER DAN RESISTANCE BAND  
TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT  
PADA ATLET PENCAK SILAT BAKTI NEGARA  
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

Tiara Nabila Putri<sup>1</sup>, Frans Nurseto<sup>2</sup>, Suwarli<sup>3</sup>, Joan Siswoyo<sup>4</sup>.

<sup>1234</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Lampung

[<sup>1</sup>tiaranabilaputri9@gmail.com](mailto:tiaranabilaputri9@gmail.com), [<sup>2</sup>Fransiskus.nurseto@fkip.unila.ac.id](mailto:Fransiskus.nurseto@fkip.unila.ac.id),

[<sup>3</sup>Suwarli@fkip.unila.ac.id](mailto:Suwarli@fkip.unila.ac.id), [<sup>4</sup>joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id)

<sup>4</sup>085768094322

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of speed ladder and resistance band training on the speed of crescent kicks in Pencak Silat Bakti Negara athletes of Central Lampung Regency. The research method used was an experimental design with pre-test and post-test on two treatment groups, namely the speed ladder training group and the resistance band training group. Data were obtained through crescent kick speed tests using Kinovea. The data were analyzed using paired sample t-tests and independent t-tests. The results showed that speed ladder training had a significant effect on increasing crescent kick speed, as indicated by a t-value of 7,462, which was higher than the t-table value of 2.160. Resistance band training also had a significant effect, with a t-value of 7,702, exceeding the t-table value of 2.160. However, the comparison between the two groups indicated no significant difference, as shown by a t-value of 0.628, which was lower than the t-table value of 2.056. Thus, it can be concluded that both training methods are equally effective in improving crescent kick speed and have relatively similar levels of effectiveness.*

*Keywords:* speed ladder, resistance band, crescent kick speed, pencak silat.

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan speed ladder dan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pre-test dan post-test pada dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok latihan speed ladder dan kelompok latihan resistance band. Data diperoleh melalui tes kecepatan tendangan sabit menggunakan kinovea. Analisis data menggunakan uji t sampel berpasangan dan uji beda dua rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan speed ladder memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit, dibuktikan dengan nilai

thitung 7,462 lebih besar dari ttabel 2,160. Latihan resistance band juga berpengaruh signifikan, dengan nilai thitung 7,702 lebih besar dari ttabel 2,160. Namun, hasil uji perbandingan antara kedua kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan, ditunjukkan oleh nilai thitung 0,628 yang lebih kecil dari ttabel 2,056. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan sama-sama efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit dan memiliki tingkat efektivitas yang relatif setara.

Kata Kunci: speed ladder, resistance band, kecepatan tendangan sabit, pencak silat.

## **A. Pendahuluan**

Latihan adalah penerapan rangsangan fungsional secara sistematis dalam ukuran semakin tinggi dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis atlet.

Olahraga pencak silat merupakan salah satu budaya asli bangsa indonesia, di mana diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat. Pencak silat merupakan dasar untuk membela diri dari berbagai macam yang menimpa terutama pada diri sendiri. Menurut Suryo Ediwoyo (2017:217) Istilah pencak silat, berasal dari kata pencak yang artinya seni bela diri yang bergerak dalam bentuk menari.

Sedangkan silat adalah esensi dari pencak untuk bertarung secara defensif atau membela diri dari musuh.

Kecepatan tendangan menjadi indikator penting dalam keberhasilan seorang pesilat dalam pertandingan. Menurut (E. Van Der Kruk,2016) Kecepatan sangat diperlukan dan dapat mempengaruhi penampilan seseorang baik pada saat menyerang maupun dalam bertahan. Kecepatan adalah salah satu faktor dalam seni bela diri, oleh karnanya setiap gerakan teknik dalam seni bela diri harus dilakukan secara cepat agar lawan tidak memiliki kesempatan untuk melakukan hindaran, elakan, tangkapan dan balasan atau biasa disebut dengan kecepatan gerak. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) bahwa kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor utama dalam olahraga bela diri yang

memengaruhi efektivitas teknik serangan.

### **B. Metode Penelitian**

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode eksperimen, karena penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari suatu perlakuan, yaitu latihan menggunakan alat speed ladder dan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah.

Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini termasuk ke dalam Two-Group Pretest-Posttest Design, yaitu desain eksperimen yang melibatkan dua kelompok eksperimen yang masing-masing diberi perlakuan berbeda tanpa adanya kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, perlakuan berupa latihan Speed ladder dan latihan Resistance band yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah atlet pencak silat Bakti Negara yang aktif di area latihan seputih surabaya pada tahun 2025 yaitu 30 orang atlet.

Sampel dalam penelitian ini sama dengan jumlah populasi yaitu atlet pencak silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah yang aktif di area latihan seputih surabaya pada tahun 2025 yaitu berjumlah 28 atlet dengan pembagian 14 putra dan 14 putri.

. Desain penelitian ini menggunakan pretest-posttest design dengan dua kelompok eksperimen. Menurut Arikunto (2013:124), rancangan pretest-posttest design adalah penelitian di mana peneliti memberikan tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) pada kelompok yang diberi perlakuan, sehingga dapat diketahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek dibagi secara acak sederhana ke dalam dua kelompok perlakuan: (1) Kelompok Eksperimen 1 Speed ladder dan Kelompok Eksperimen 2 Resistance Band.



**Gambar 1.** Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (independen) yaitu menggunakan speed ladder ( $X_1$ ), dan Resistance band ( $X_2$ ), Kemudian variabel terikat

(dependen) yaitu kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Bakti Negara.

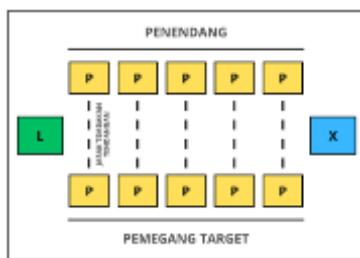
1. Latihan Speed ladder dan Resistance band (X)

Latihan fisik yang menggunakan alat bantu berupa tangga datar atau biasa disebut speed ladder yang diletakkan di lantai, dengan dirangkaikannya gerakan kaki yang cepat dan juga berirama. Tujuan dari latihan menggunakan alat ini yaitu untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi gerak. Sedangkan Latihan Resistance band Yaitu latihan fisik yang menggunakan karet elastis (resistance band) dimana alat ini dapat memberikan tahanan pada saat otot bekerja khususnya otot tungkai bagian bawah saat melakukan tendangan sabit. Tujuan dari penggunaan alat ini juga yaitu untuk memberikan peningkatan terhadap kekuatan otot, stabilitas sendi, dan juga kecepatan eksplosif tendangan.

2. Kecepatan Tendangan Sabit (Y)

Definisi kecepatan tendangan sabit adalah kemampuan atlet pada saat melakukan tendangan berupa tendangan sabit dengan waktu yang paling singkat dan konsisten. Diukur dalam satuan detik/ menit menggunakan stopwatch. Tujuan dari pengukuran kecepatan tendangan sabit ini yaitu untuk menilai efektifitas dalam latihan kecepatan.

Dalam penelitian ini pengumpulan data yang dilakukan melalui tes. Jenis tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan tendangan sabit, yang dilakukan pada saat pretest (Test Kemampuan Awal) dan posttest. Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa, dan lembar observasi pengukuran kecepatan tendangan. Adapun alat bantu dalam penelitian ini yaitu peaching pad atau sasaran tendangan.



**Gambar 2.** Bentuk Lapangan Uji Tendangan Sabit Pendak Silat

Pada penelitian kali ini alat kinovea digunakan untuk mengukur kecepatan tendangan sabit dengan bantuan perangkat lunak analisis video Kinovea. Dimana alat ini digunakan untuk Mengukur waktu (time) dan menghitung kecepatan (velocity) serta sudut gerak pada fase-fase tendangan.

**Tabel 1.** Rumus Pengkategorian Hasil Kecepatan Tendangan Sabit

No	Rumus	Kategori
1	$X < (M - 1,5 SD)$	Baik Sekali
2	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Baik
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Kurang
5	$X \geq (M + 1,5 SD)$	Kurang Sekali

Teknis analisis data pada penelitian ini yaitu analisis uji t. Dengan Uji prasyarat yaitu Uji Normalitas, Uji Homogenitas, dan Uji Hipotesis menggunakan Independent Samples T-Test dan Paired Samples T-Test.

### C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

**a. 1.** Deskripsi Data Hasil Penelitian Penelitian dilaksanakan melalui dua tahap utama, yaitu pre-test dan post-test, yang dilakukan pada dua kelompok eksperimen. Pada tahap pre-test, peneliti mengukur kemampuan awal kecepatan tendangan sabit seluruh atlet. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok eksperimen, yaitu Kelompok Eksperimen 1 yang diberikan perlakuan berupa latihan speed ladder, dan Kelompok Eksperimen 2 yang diberikan perlakuan berupa latihan resistance band.

#### **1. Hasil Pre-Test dan Post-Test**

##### **Kelompok Eksperimen 1.**

**Tabel 2.** Descriptive Statistics Kelompok Eksperimen 1 (Latihan Speed Ladder)

Data	Pre-Test	Post-Test
Mean	0,431	0,361
Median	0,415	0,370
Modus	0,390	0,380
Std. Deviation	0,040	0,030
Minimum	0,490	0,410
Maximum	0,380	0,310

Jika dilihat dari selisih pre-test dan post-test, terjadi peningkatan efektivitas kecepatan tendangan sabit yang ditandai dengan penurunan waktu pada nilai mean, median,

minimum, dan maksimum. Artinya, atlet mampu melakukan tendangan sabit lebih cepat setelah mengikuti program latihan speed ladder. Dengan demikian, latihan speed ladder memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada Kelompok Eksperimen 1.

**Tabel 3.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Eksperimen 1  
(Latihan Speed Ladder)

Interval	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
$X < 0,32$	Sangat Baik	0	2	0,0%	14,3%
$0,32 \leq X < 0,37$	Baik	0	4	0,0%	28,6%
$0,37 \leq X < 0,42$	Cukup	7	8	50,0%	57,1%
$0,42 \leq X < 0,47$	Kurang	5	0	35,7%	0,0%
$X \geq 0,47$	Sangat Kurang	2	0	14,3%	0,0%
Jumlah		14	14	100%	100%

## 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen 2

**Tabel 4.** Descriptive Statistics Kelompok Eksperimen 2 (Latihan Resistance Band)

Data	Pre-Test	Post-Test
Mean	0,430	0,354
Median	0,415	0,360
Modus	0,400	0,310
Std. Deviation	0,041	0,036
Minimum	0,500	0,420
Maximum	0,380	0,310

Jika dilihat dari selisih pre-test dan post-test, terjadi peningkatan efektivitas kecepatan tendangan sabit yang ditandai dengan penurunan waktu pada nilai mean, median, minimum, dan maksimum. Artinya,

atlet mampu melakukan tendangan sabit lebih cepat setelah mengikuti program latihan resistance band. Dengan demikian, latihan resistance band memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada Kelompok Eksperimen 2.

**Tabel 5.** Distribusi Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Eksperimen 2  
(Latihan Resistance Band)

Interval	Kategori	Frekuensi		Persentase	
		Pre-Test	Post-Test	Pre-Test	Post-Test
$X < 0,32$	Sangat Baik	0	4	0,0%	28,6%
$0,32 \leq X < 0,37$	Baik	0	5	0,0%	35,7%
$0,37 \leq X < 0,42$	Cukup	7	4	50,0%	28,6%
$0,42 \leq X < 0,47$	Kurang	4	1	28,6%	7,1%
$X \geq 0,47$	Sangat Kurang	3	0	21,4%	0,0%
Jumlah		14	14	100%	100%

## Uji Prasyarat Analisis

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 6.** Uji Normalitas

Kelompok	Latong	Laikei	Sig.	Ket.
Kelompok Eksperimen 1	Pre Test	0,198	0,227	0,057
	Post Test	0,184	0,227	0,305
Kelompok Eksperimen 2	Pre Test	0,195	0,227	0,104
	Post Test	0,172	0,227	0,162

### 2. Uji Homogenitas

**Tabel 7.** Uji Homogenitas

Variabel	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Sig.	Ket.
Kelompok Eksperimen 1	3,206	4,225	0,085	Linear
Kelompok Eksperimen 2	0,906	4,225	0,350	Linear

## Hasil Uji Hipotesis

### 1. Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen 1 dan 2

**Tabel 8.** Uji Pengaruh Kelompok Eksperimen Speed ladder dan Resistance Band

<u>Data</u>	<u>T<sub>hitung</sub></u>	<u>T<sub>tabel</sub></u>	<u>Sig.</u>	<u>Ket.</u>
<u>Kelompok Eksperimen Speed Ladder</u>	<u>7,462</u>	<u>2,160</u>	<u>0,00</u>	<u>Ada Pengaruh Signifikan</u>
<u>Kelompok Eksperimen Resistance Band</u>	<u>7,702</u>	<u>2,160</u>	<u>0,00</u>	<u>Ada Pengaruh Signifikan</u>

## 2. Uji Perbandingan Kelompok Eksperimen

Tabel 9. Uji Perbedaan Post-Test Kelompok Eksperimen Speed ladder dan Resistance Band

<u>Data</u>	<u>T<sub>hitung</sub></u>	<u>T<sub>tabel</sub></u>	<u>Sig.</u>	<u>Ket.</u>
<u>Post-Test Eksperimen 1 dan 2</u>	<u>0,628</u>	<u>2,05</u>	<u>0,56</u>	<u>Tidak Ada Perbedaan Signifikan</u>

Secara singkat dan jelas uraikan hasil yang diperoleh dan dilengkapi dengan pembahasan yang mengupas tentang hasil yang telah didapatkan dengan teori pendukung yang digunakan.

Adapun tata cara penulisan tabel adalah sebagai berikut : Judul table ditulis rata-tengah, ukuran huruf pada table adalah **10 point**, dengan syarat tambahan tidak boleh ada garis ke atas pada table, dan judul rincian masing-masing table ditebalkan, untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1 Pretes, Posttes dan N-Gain Kemampuan Berpikir Kritis Siswa SDN Tanjung III**

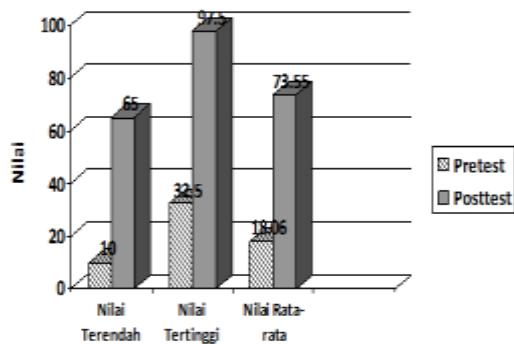
<b>Kelas Eksperimen</b>						
<u>N</u>	<u>Pretest</u>	<u>Posttest</u>	<u>N-Gain</u>			
	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>
2	3	21,2	6	27,4	0,42	0,25
5	6	5	4	7	5	3

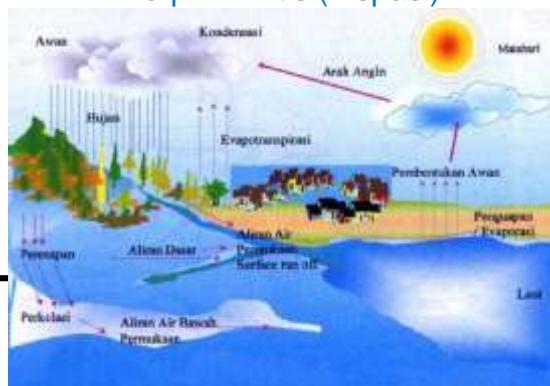
<b>Kelas Kontrol</b>						
<u>N</u>	<u>Pretest</u>	<u>Posttest</u>	<u>N-Gain</u>			
	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>	<u><math>\bar{x}</math></u>	<u>s</u>
2	3	21,2	6	27,4	0,42	0,25
5	6	5	4	7	5	3

Untuk tabel, tidak ada garis vertikal, namun hanya ada garis horizontal. Dan table tidak terbagi kolom.

Untuk gambar dan grafik keterangan ditampilkan di bawah grafik atau gambar tersebut dengan spasi 1. Untuk lebih memperjelasnya adalah sebagai berikut.



**Grafik 1 Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis (1 spasi)**



**Gambar 1 Daur Air**



**Gambar 2 Desain PTK Kemmis dan MC. Tagart**

## **PEMBAHASAN**

### **1. Hipotesis 1: Terdapat pengaruh latihan speed ladder terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat**

Hasil uji t menunjukkan bahwa latihan speed ladder memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit atlet, dengan nilai t hitung = 7,462 > t tabel = 2,160. Hal ini menunjukkan bahwa latihan speed ladder efektif dalam meningkatkan kemampuan eksplosif dan kecepatan ayunan tungkai saat melakukan tendangan sabit.

### **2. Hipotesis 2: Terdapat pengaruh latihan resistance band terhadap**

### **peningkatan kecepatan tendangan sabit atlet Pencak Silat**

Hasil analisis uji t pada kelompok eksperimen kedua menunjukkan nilai t hitung = 7,702 > t tabel = 2,160, yang berarti terdapat peningkatan signifikan pada kecepatan tendangan sabit setelah diberikan latihan resistance band. Latihan ini memberikan tahanan elastis sehingga otot bekerja lebih kuat dalam fase kontraksi dan ekstensi, yang kemudian meningkatkan kekuatan, power, dan stabilitas tungkai.

### **3. Hipotesis 3: Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan speed ladder dan resistance band terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit**

Hasil uji beda dua rata-rata menunjukkan bahwa t hitung = 0,628 < t tabel = 2,056, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara latihan speed ladder dan resistance band dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Meskipun kedua latihan memiliki karakteristik stimulus berbeda, speed ladder menekankan kecepatan dan koordinasi gerak, sedangkan resistance band fokus pada kekuatan otot tungkai, keduanya

tetap mengarah pada peningkatan aspek biomekanika yang sama, yaitu percepatan ayunan kaki.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan speed ladder dan resistance band sama-sama efektif meningkatkan kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat, dan tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat peningkatan yang dihasilkan. Penelitian ini memberikan dasar ilmiah bagi pelatih untuk menjadikan kedua metode tersebut sebagai alternatif program latihan fisik yang aplikatif dan relevan dalam pembinaan prestasi atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah.

#### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1) Hipotesis 1 (H1) diterima.**

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan speed ladder terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah.

##### **2) Hipotesis 2 (H2) diterima.**

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan resistance band terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah.

##### **3) Hipotesis 3 (H3) ditolak.**

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan speed ladder dan latihan resistance band terhadap kecepatan tendangan sabit. Berdasarkan uji perbandingan post-test, kedua jenis latihan memiliki efektivitas yang relatif sama dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah. Kesimpulan akhir yang diperoleh dalam penelitian dan saran perbaikan yang dianggap perlu ataupun penelitian lanjutan yang relevan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Fajar, R., & Sari, D. 2021. Waktu Reaksi Atlet Silat. *Jurnal Psikomotorik*, 9(1), 55–61.

Fajduani, M., Setiawan, R., & Maulana, A. 2023. Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Akselerasi Gerak Atlet Beladiri. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 87–94.

Galanis, N., Angelopoulos, N., & Zafeiridis, A. 2021. Effects of

- Elastic Band Training on Muscle Strength and Performance in Athletes. International Journal of Sports Science & Coaching, 16(3), 468–475.
- Haryanto, B. 2023. Koordinasi Motorik dalam Pencak Silat. Malang: Cakrawala Edu.
- Kurniawan, B., & Handoyo, L. 2023. Risiko Cedera dan Taktik Balasan pada Teknik Tendangan. Sport Science Journal Indonesia, 6(3), 189–196.
- Latief, R. 2021. Speed ladder Training for Agility. Jurnal Sport Science, 8(2), 71–78.
- Mihmidati, S., & Wahyudi, A. 2021. Peningkatan Kecepatan Gerak Awal Atlet Pencak Silat melalui Latihan Speed Ladder. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 6(1), 55–62.
- Nasution, A. 2018. Teknik Dasar Pencak Silat. Medan: Unimed Press.
- Putra, G. 2023. Efektivitas Latihan Menggunakan Resistance band dan Speed ladder dalam Meningkatkan Kinerja Atlet Bela Diri. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(3), 102–110.
- Rahl, R. L. 2020. Physical Activity and Health Guidelines: Recommendations for Various Ages, Fitness Levels, and Conditions from 57 Authoritative Sources. Human Kinetics.
- Republik Indonesia. 2022. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Jdih.Bpk Ri, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022.
- Satria, R. 2021. Pengaruh Latihan Speed ladder terhadap Kecepatan Gerak Atlet Pencak Silat. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(2), 143–151.
- Setiawan, T. 2023. Pengaruh Kecepatan Tungkai terhadap Efektivitas Tendangan. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(3), 122–129.
- Siedentop, D. 2018. Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport. New York: McGraw-Hill.
- Sulaeman, A., Rahmad, D., & Yusuf, R. 2021. Evaluasi Teknik Serangan Pencak Silat dalam Pertandingan Nasional. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 17(1), 45–53.
- Sulaiman, R. 2019. Silat: Seni Bela Diri dan Pembentukan Karakter. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Surisman. 2010. Statistika dasar. Lampung: FKIP Universitas Lampung.

Surya, A. 2021. Pengaruh Latihan Speed ladder terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak Atlet Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 115–123.

Tarigan, H. 2019. Belajar gerak dalam pendidikan jasmani. Hamim Group

Wicaksono, A. 2017. Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya dan Identitas Nasional. Yogyakarta: Andi.

Yusuf, M., & Nurdin, A. 2022. Keseimbangan dalam Olahraga Bela Diri. Jakarta: Pustaka Sportif.

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6<sup>th</sup> dengan panduan sebagai berikut :

**Buku :**

Agustin, M., & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.

**Artikel in Press :**

Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185-2196.

**Jurnal :**

Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.

Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.

**Keterangan:**

Semua huruf yang digunakan adalah Arial dengan ukuran 12 point, kecuali pada tabel yaitu 10 point. Setiap poin harus ada satu Enter pada Keyboard, contohnya : dari A. Pendahuluan ke B. Metode Penelitian harus ada satu kali Enter, untuk memisahkan mana pendahuluan dan mana Metode Penelitian. Teks harus mengacu kepada EBI (Ejaan bahasa Indonesia) dan KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) cetakan terakhir.

Banyaknya keseluruhan naskah minimal 10 halaman dan maksimum 15 halaman. Untuk before dan after pada teks harus 0. Template ini dapat digunakan langsung untuk memasukan naskah, karena ukuran kertas dan margin sudah disesuaikan dengan aturan. Untuk penomoran halaman adalah di bawah kanan dengan bentuk huruf Arial ukuran 12 serta **ditebalkan**, dengan dilengkapi atasnya dengan garis lurus, sedangkan untuk identitas jurnal ditulis di header yang terdiri dari nama jurnal, ISSN, Volume, Nomor, dan Bulan Terbit serta bawahnya dilengkapi dengan garis lurus.

Naskah kami rekomendasikan untuk dikirim melalui sistem OJS 3 pada laman : <http://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas> namun apabila ada kesulitan akses maka naskah dapat dikirim ke alamat e-mail: [jurnalilmiahpendas@unpas.ac.id](mailto:jurnalilmiahpendas@unpas.ac.id) dalam bentuk lampiran file dengan menggunakan Microsoft Word. Artikel yang masuk akan direview dan direvisi. Adapun perkembangan penerimaan naskah akan kami beritahukan melalui sistem OJS 3.

Naskah akan dikirim kembali beserta perbaikannya. Maksimal 1 Minggu sejak perbaikan naskah diterima, peserta harus sudah mengembalikan beserta perbaikannya.

Apabila ada pertanyaan mengenai Template dan konten artikel dapat ditanyakan langsung kepada Acep Roni Hamdani, M.Pd. (087726846888), Taufiqulloh Dahlan, M.Pd (085222758533), dan Feby Inggriyani, M.Pd. (082298630689).

### **Mohon untuk Disebarkan**

**PENDAS : JURNAL ILMIAH PENDIDIKAN  
DASAR UNIVERSITAS PASUNDAN**

Menerima Naskah untuk dipublikasikan pada bulan Desember 2019 Volume IV, Nomor 2 Tahun 2019 dengan E-ISSN 2548-6950 dan p-ISSN 2477-2143 dan telah terindeks Google Scholar, DOAJ (Directory of Open Access Journal) dan SINTA. Naskah yang diterima mencakup hasil penelitian dengan tema yang sesuai dengan fokus dan scope jurnal Pendas yaitu penelitian di pendidikan dasar. Semua naskah akan melalui proses review sebelum terbit.

Batas akhir penerimaan naskah tanggal 30 Oktober 2019. Bisa kirim via ojs ke laman berikut : Web : <http://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas>.

Info lebih lanjut Hubungi:

1. Acep Roni Hamdani, M.Pd. (087726846888)
2. Taufiqulloh Dahlan, M.Pd (085222758533)
3. Feby Inggriyani, M.Pd. (082298630689)