

**PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI
PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Pendidikan Jasmani*



Oleh:

Wanda Rizki Firdaus

1906134

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

LEMBAR HAK CIPTA

**PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI
PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI**

SKRIPSI

Oleh

Wanda Rizki Firdaus

1906134

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Sarjana Pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Wanda Rizki Firdaus

Universitas Pendidikan Indonesia, 2024

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, di fotocopy atau lainya tanpa izin dari penulis

Wanda Rizki Firdaus, 2024

*PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN
EFISIENSI*

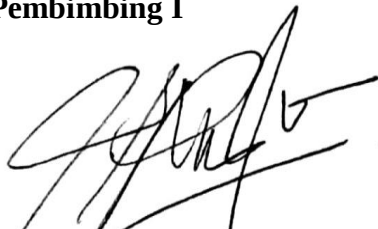
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN

**PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI
PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Ricky Wibowo, M.Pd

NIP. 198607182015041002

Pembimbing II



Mesa Rahmi Stephani, M.Pd

NIP. 920171219890917201

Mengetahui,

Ketua Program Studi PGSD Penjas



Dr. Lukman Haqim Lubay, M.Pd

NIP.197508122009121004

PERNYATAAN

Dengan ini saya Wanda Rizki Firdaus menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI”** beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan panduan yang berlaku, dengan pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 19 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'W.R.F.', with a long horizontal stroke extending to the right.

Wanda Rizki Firdaus
NIM. 1906134

KATA PENGANTAR

Allhamdulillah beribu-ribu rasa syukur peneliti ucapkan kepada dzat maha pencipta kasih dan sayang Allah SWT, atas rahmat dan karunia nya penulisan skripsi ini dapat di selesaikan yang berjudul “Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Baku Melalui Pendekatan Pembelajaran Efisiensi”. Skripsi ini saya buat untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan olahraga yang ditempuh di program studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Indonesia. Tidak dapat di pungkiri bahwa selama penulisan skripsi ini memerlukan usaha yang keras dan pengorbanan dalam penyelesaian pengerjaanya. Saya sebagai penulis ingin menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada dosen-dosen yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini tak lupa keluarga serta rekan-rekan yang selalu memberi motivasi penuh kepada saya hingga saat ini. Semoga atas segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat keberkahan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa pada penyusunan skripsi ini masih jauh dikatakan sempurna. Untuk itu, saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan kearah yang lebih baik. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ridha-nya kepada kita semua.

Bandung, 19 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Wanda Rizki Firdaus
NIM. 1906134

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini banyak mendapatkan bantuan dan masukan dari berbagai pihak, baik dalam penyusunan skripsi maupun selama masa studi peneliti. Oleh sebab itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan serta penghormatan yang tak terhingga kepada :

1. Kepada Allah SWT dengan segala rahmat dan karunia-nya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, kesabaran dan ketabahan bagi peneliti dalam menyusun skripsi ini;
2. Kepada Bapak Prof. Dr. H. M. Solehudin, M. Pd, M.A selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia;
3. Kepada Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M. Pd selaku ketua Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan;
4. Kepada Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes.AIFO, selaku ketua Departemen Olahraga;
5. Kepada Bapak Dr. Luqman Haqim Lubay, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Olahraga dan Kesehatan;
6. Kepada Bapak Gano Sumarno, M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Kepada bapak Ricky Wibowo, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan perhatiannya dari awal perkuliahan peneliti, melaksanakan penelitian dan hingga saat ini;
8. Kepada Ibu Mesa Rahmi Stephani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan dukungan, arahan, bimbingan, motivasi dan perhatiannya kepada peneliti selama proses penyusunan skripsi;
9. Kepada staf pengajar lainnya di Prodi Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar FPOK UPI yaitu, Dr. Agus Mahendra M.A., Drs. Andi Suntoda Situmorang, M.Pd., Suherman Slamet, M.Pd., Dr. Luqman Hakim Lubay, M.Pd., Dr. Dia Budiana, M.Pd., Gano Sumarno, M.Pd., Ricky Wibowo, M.Pd., Mesa Rahmi Stephani, M.Pd., dan Wulandari, M.Pd, atas segala

Wanda Rizki Firdaus, 2024

PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

jasa, ilmu pengetahuan dan nasihat yang telah diberikan guna menjadi bekal peneliti dimasa yang akan datang;

10. Kepada Bapak Agus Sobari selaku staf tata usaha dan abagian akademik Prodi PGSD Penjas FPOK UPI yang telah banyak memberikan informs dan bantuan mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan administrasi;
11. Kepada kedua orang tua yang terhormat dan tersayang, Ibu Lilis Suryati dan Bapak Nanang Suardi yang tiada henti-hentinya memberikan doa, motivasi,nasihat, dan dukungan tiada henti untuk menyelesaikan skripsi ini;
12. Kepada kakak-kakak tercinta, Ceuceu Wida Lisdanengsih dan Teteh Aam Mulyani, yang telah menjadi motivasi kuat penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
13. Kepada keponakan yang penulis banggakan, Resmi Ayu Nur Widi, Nisa Fitri Juliani, Hadzal Ismoel, Rinat Syaghira, Arif Kustiawan, Rizqi Kosasih, dan Rafa Agung Septiawan, penulis ucapkan terimakasih telah menjadi faktor penyemangat penulis;
14. Kepada K.H Agus Munawar S.Pd, Bapak H. Odang Supriatna dan Bapak Acep Soni Jayadinata, telah memberi dukungan semangat serta motivasi dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini;
15. Kepada keluarga besar RIPINA Mesjid Al-Ikhlas yang telah menjadi penyemangat dan tempat bercerita selama proses penulisan skripsi;
16. Kepada Guru terhormat, Bapak Asep Rahmat Hida M.Pd yang mana telah mendidik penulis dalam dunia pencak silat, sejak usia dini hingga saat ini tetap kebersamai, memberi semangat, motivasi dan dukungan penuh terhadap penulis, penulis ucapkan terima kasih sebesar-besarnya;
17. Kepada keluarga besar perguruan pencak silat Riksa Diri Ciparay dan Sinar Pusaka Putra telah menjadi tempat penulis menjalankan penelitian skripsi ini;
18. Kepada keluarga besar Brajadenta Team, Mamah Linda Agustina, Aang Riyadh, Teteh Shinta, Arif M Fauzi, Naomi dan Dewi yang telah membantu dan menemani peoses dalam penelitian ini;

19. Kepada keluarga besar SDN Ciheulang 03, Bu Yaya, Bu Maya, Bu selin, Bu Hj. Nunung, Bu Lela Sari, Bu Maemunah, Pak Gagan, Pak Rizki, dan Pak Kusrandi yang telah memberi semangat serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik;
20. Kepada keluarga besar Prodi PGSD PENJAS FPOK UPI angkatan 2019 dan khususnya untuk kelas A yang telah bersama-sama melewati masa-masa kuliah baik suka maupun duka;
21. Kepada rekan seperjuangan Barudak Mang Ujang, Eki Ramdani, Hadi M Fadhil, dan Rafy Ikhsanudin, terimakasih telah berjuang bersama, saling membantu, saling support sejak awal kuliah hingga saat ini peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik;
22. Kepada seluruh orang yang telah tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini penulis ucapkan terimakasih;
23. Kepada diri sendiri yaitu Wanda Rizki Firdaus yang telah bisa mandiri, berdiri di kaki sendiri, tegar, kuat, menghadapi ujian dalam hidup serta masa-masa sulit yang dirasakan bisa di lalui. Semoga skripsi ini dan gelar ini bisa menjadi sejarah untuk kedua orang tua penulis, serta semoga ilmu yang di raih menjadi keberkahandalam hidup bermanfaat bagi banyak orang begitupun untuk diri sendiri, dan tetap rendah hati. Sangat bangga dengan penyelesaian skripsi ini.

Semoga senantiasa dalam lindungan Allah SWT dan membalas semua kebaikan saudara/saudari yang telah diberikan kepada peneliti. Aamiin.

Bandung, 19 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Wanda Rizki Firdaus
NIM. 1906134

ABSTRAC

PENINGKATAN KETERAMPILAN JURUS TUNGGAL BAKU MELALUI PENDEKATAN PEMBELAJARAN EFISIENSI

Wanda Rizki Firdaus

wandarizkif@upi.edu

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan

Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia

Jl. Dr. Setiabudi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat 40154

Olahraga pencak silat sebagai bagian dari program pendidikan jasmani dan olahraga merupakan wahana yang dapat mengembangkan nilai-nilai pendidikan karakter karena bersumber pada budaya bangsa Indonesia. Pencak silat perlu dikembangkan didunia pendidikan juga yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler disekolah, pada penelitian ini akan mengembangkan keterampilan jurus tunggal baku bagi siswa yang telah menguasai rangkaian gerak jurus tunggal. Terdapat beberapa siswa kurang terampilnya dalam mempraktikan jurus tunggal baku sehingga berpengaruh terhadap kebenaran gerak kemandirian gerak dan penghayatan dalam keterampilan jurus tunggal baku. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh Pendekatan Pembelajaran Efisiensi terhadap Peningkatan Keterampilan Jurus Tunggal Baku. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan *one group pretest-posttest design* dengan sampel 12 anak. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan menggunakan uji-paired t-test. Dari hasil perhitungan dapat di ketahui bahwa berdasarkan perhitungan Uji T *paired sample t=tes* menunjukan nilai *pretest* siswa sebesar 64,67 dan nilai *posttest* siswa sebesar 92,83. berdasar hasil Uji-t hasil sig (2 – tailed) $0,000 < 0,05$ menunjukan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil nilai *pre-test* dan *post-test*, maka H_0 di tolak dan H_a di terima. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan perhitungan dan analisis data penulis dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan keterampilan jurus tunggal baku melalui pendekatan pembelajaran efisiensi. terdapat pengaruh peningkatan keterampilan jurus tunggal baku melalui pendekatan pembelajaran efisiensi berdasarkan jenis kelamin.

Kata kunci : peningkatan, Jurus Tunggal, pendekatan pembelajaran

ABSTRACT

IMPROVING STANDARD SINGLE STEP SKILLS THROUGH AN EFFICIENCY LEARNING APPROACH

Wanda Rizki Firdaus

wandarizkif@upi.edu

Physical Education Primary School Teacher Education Study Program, Faculty of Sports
and Health Education, Indonesian Education University

Jl. Dr. Setiabudi No. 229, Isola, Kec. Sukasari, Bandung City, West Java 40154

Pencak silat sports as part of physical education and sports programs are a vehicle that can develop character education values because they are based on Indonesian culture. Pencak silat needs to be developed in the world of education as well, namely through extracurricular activities at school. This research will develop standard single stance skills for students who have mastered a series of single stance movements. There are some students who are less skilled in practicing standard single moves so that this affects the correctness of the movements, stability of movement and appreciation of standard single stance skills. This research aims to determine whether there is an influence of the Efficiency Learning Approach on Improving Standard Single Stance Skills. This research uses quantitative research methods using a one group pretest-posttest design with a sample of 12 children. The data analysis technique uses descriptive analysis and uses the paired t-test. From the calculation results, it can be seen that based on the calculation of the paired sample T test, t-test shows that the student's pretest score is 64.67 and the student's posttest score is 92.83. Based on the t-test results, the sig (2 – tailed) $0.000 < 0.05$ shows that there is a significant difference between the results of the pre-test and post-test scores, so H_0 is rejected and H_a is accepted. Based on the results of research carried out using calculations and data analysis, the author can draw the conclusion that there is an increase in standard single stance skills through an efficiency learning approach. There is an effect of increasing proficiency in standard single moves through an efficiency learning approach based on gender.

Keywords: improvement, single move, learning approach.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.2 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	6
BAB II	9
KAJIAN TEORI	9
2.1 Hakikat Keterampilan Gerak	9
2.3. Pencak Silat	12
2.3.2 Peraturan Pertandingan Pencak Silat	13
2.3.3. Rangkaian Jurus Tunggal.....	16
2.4 Pendekatan Pembelajaran Efisiensi	29
2.5 Kerangka Berfikir	29
2.6. Hipotesis	31

BAB III	26
METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Populasi dan sampel	27
3.2.1 Populasi	27
3.2.2 Sampel	27
3.3. Teknik Pengumpulan Data	28
3.4 Instrumen penelitian	29
3.5 Prosedur penelitian	31

DAFTAR TABEL

Table 3.1.....	33
Jumlah Siswa Ektrakurikuler Pencak Silat SDN Ciheulang 03	33
Tabel 3.2.....	35
Keterangan Format Penilaian	35
Tabel 4.1.....	37
Data Deskriptif Hasil Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	37
Tabel 4.2.....	38
Data Deskriptif Hasil Data Sesuai Jenis Kelamin	38
Table 4.4.....	39
Uji Normalitas	39
Table 4.4.....	40
Uji Homogenitas.....	40
Tabel 4.6.....	40
<i>Uji Paired Sample Tes</i>	40
Tabel 4.7.....	41
Hasil Uji <i>paired sample test</i>	41
Tabel 4.8.....	41
<i>Uji Independent T-test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pertandingan Kategori Tanding Pencak silat	14
Gambar 2.2 Pertandingan Kategori Tunggal Pencak Silat.....	14
Gambar 2.3 Pertandingan Kategori Ganda Pencak Silat	15
Gambar 2.4 Pertandingan Kategori Regu Pencak Silat	15
Gambar 2.8 di atas merupakan jurus 4.....	19
Gambar 2.10 di atas merupakan jurus 6.....	20
Gambar 2.11 di atas merupakan jurus 7.....	21
Gambar 2.12 di atas merupakan jurus 8.....	22
Gambar 2.13 di atas merupakan jurus 9.....	23
Gambar 2.14 di atas merupakan jurus 10.....	24
Gambar 2.15 di atas merupakan jurus 11.....	25
Gambar 2.16 di atas merupakan jurus 12.....	26
Gambar 2.17 di atas merupakan jurus 13.....	27
Gambar 2.18 merupakan gerakan jurus 14.....	28
gambar 3.1 Desain Penelitian pre-eksperimental one group pretest-posttest.....	32
Gambar 3. 3 Gambar format penilaian jurus tunggal baku	35
Gambar 3.2	40

DAFTAR PUSTAKA

- AP, M. A. R., & Wahyudi, A. R. (2022). ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK KASAR SISWA PENCAK ORGANISASI RANTING SDN 2 BANJARAGUNG, RENGEL, TUBAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 109-115.
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The effect of quality of school life and resilience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185-198.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Hamzah, M. F., & Hartoto, S. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung Dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3.
- Hidayat, R. (2015). *PENGARUH BENTUK LATIHAN HEXAGON DRILL DAN BOOMERANG RUN DENGAN METODE INTERVAL INTENSIF TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hikmah, H., Herman, H., & Zainuddin, I. (2021). Meningkatkan Keterampilan Motorik Halus Melalui Kegiatan Menggunting Menggunakan Pola pada Anak Usia Dini. *Jurnall Profesi Pendidikan*, 2(2), 235-242.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Kaba, A., & Ramaiah, C. K. (2018). Investigating knowledge acquisition among faculty members.
- Kurnia, V. T., Damayani, A. T., & Kiswoyo, K. (2019). Keefektifan Model Pembelajaran Number Head Together (NHT) Berbantu Media Puzzle Terhadap Hasil Belajar Matematika. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(2), 192-201.
- Lestari, D. S. (2017). Pengaruh Metode Bagian terhadap Kemampuan Jurus 3 Seni Tunggal Golok di Sekolah Dasar Kartika. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 6(9).
- Luthfiana, H. (2020). *Internalisasi nilai-nilai pendidikan karakter melalui ekstrakurikuler pencak silat persaudaraan setia hati terate (psht) di SD Plus Baiturrahman Pekalongan* (Doctoral dissertation, IAIN Pekalongan).
- Munas, I. P. S. I. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.
- Muyassar, A. M. I. (2023). *PERBANDINGAN METODE LATIHAN BLOCK PRACTICE DAN RANDOM PRACTICE TERHADAP KETERAMPILAN*

TEKNIK DASAR PERMAINAN BULUTANGKIS (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- Nasihudin, N., & Hariyadin, H. (2021). Pengembangan Keterampilan dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(04), 733-743.
- Okilanda, A., Dlis, F., Humaid, H., & Putra, D. D. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan dan motivasi berlatih terhadap teknik dasar sepakbola sekolah sepakbola beji timur U-13. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(1), 80-89.
- Rachman, Y., Safari, I., Sudrazat, A., & Pradana, A. A. (2023). The Influence of Block Practice and Random Practice on Mastery of a Series of Pencak Silat Team Moves. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4), 1159-1170.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Ilmiah. *Metode Penelitian Ilmiah*, 84, 116.
- Sugiyono. (2019). BAB III METODEN PENELITIAN - Repository STEI.
- Suminah, S., Gunawan, I., & Murdiah, S. (2018). Peningkatan hasil belajar dan motivasi belajar siswa melalui pendekatan behavior modification. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 3(2), 221-230.
- Suryadin, T., Rudi, R., & Faisal, I. M. (2020). Pengembangan Model Latihan Gerak Jurus Tunggal Baku Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMPN 2 Plumbon. *JOURNAL RESPECS*, 2 (2).
- Susanti, M. M. I. (2021). Implementasi Ekstrakurikuler Wajib Pendidikan Kepramukaan di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 1946-1957.
- Sutisna, O. (2019). Landasan Teori Kegiatan Ekstrakurikuler. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Vertonghen, J., Theeboom, M., & Cloes, M. (2012). Teaching in martial arts: the analysis and identification of teaching approaches in youth martial arts practice. *Archives of Budo*, 8(4).