

# PENGARUH METODE LATIHAN VERTIKAL GARDEN TERHADAP TENDANGAN SAMPING

<sup>1</sup> Galih Satria (galihstria2015@gmail.com)

<sup>2</sup> Respaty Mulyanto (respaty@upi.edu)

<sup>3</sup> Dinar Dinangsit (dinardinangsitdd4@upi.edu)

Program Studi PGSD Penjas UPI Kampus Sumedang (Jl. Mayor Abdurachman No.211 Sumedang)

## ABSTRAK

Berawal dari temuan yang ada di perguruan pencak silat satria muda indonesia melihat dari hasil observasi dilapangan bahwa siswa PPS SMI melakukan teknik serangan tendangan samping yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dari target sasaran. Metode latihan *Vertikal Garden* merupakan solusi yang cukup tepat untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar tendangan samping beladiri pencak silat. metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre-eksperimen dengan *one grup fre-test post-test design*. Populasi dan sampelnya pada penelitian ini merupakan anggota PPS SMI komwil Sumdang. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari kemampuan tendangan samping dengan menggunakan metode *vertikal garden* secara signifikan pada subjek penelitian sehingga dapat disimpulkan bahwa siswa PPS SMI menjadi lebih baik dalam melakukan teknik tendangan samping setelah melakukan latihan dengan metode vertikal garden, dapat dilihat bahwa dari nilai rata-rata yang diperoleh siswa. Jadi terdapat pengaruh pada gerak dasar tendangan samping beladiri pencak silat setelah metode latihan *vertikal garden* di berikan.

**Kata kunci:** *Vertikal Garden*, Pencak silat, Tendangan samping

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sangat berkaitan erat dengan olah tubuh sehingga menurut (Saepudin, Susilawati, & Mulyanto) Pendidikan jasmani merupakan “ salah satu ilmu dasar yang mempunyai peranan penting dalam upaya penguasaan ilmu pengetahuan”. Dalam pengembanagan ilmu pengetahuan tentunya mempelajari banyak hal salah satunya adalah pencak silat. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mencakup aktivitas seseorang dengan melakukan suatu kegiatan dalam pembelajaran dalam (Nurdiyah, Safari, & Akin). Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara kepercayaan diri dan motivasi belajar dalam olahraga (Mulya & Lengkana, 2020) Pencak silat merupakan suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari nusantara yang merupakan warisan nenek moyang yang perlu dilestarikan atau disebarakan. Karena tidak semua negara mengenal budaya indonesia maka perlu di lestarikan untuk mengenalkan budaya asli indonesia ini dan juga supaya tidak di ambil hak asli budaya inodesia ini . Dalam (Kartomi, 2011) Pencak silat (‘the art of self defence’) is a contemporary umbrella term used in Indonesia and Malaysia and other parts of Southeast Asia to designate the hundreds of traditional and modern martial art genres that are performed either solo or as a duel, and with or without musical accompaniment. Pencak silat merupakan olahraga beladiri yang memiliki teknik dasar seperti kuda-kuda, sikap pasang, pukulan, tendangan, elakan, tangkisan, dan masih banyak yanglainnya. Pencak silat juga berfungsi sebagai usaha untuk melindungi diri, seperti yang di kemukakan oleh (Junaidi, Saptani, & Suherman) bahwa pencak silat berfungsi “Salahsatu jenis pencak silat ini memiliki fungsi tersendiri yang didalam nyaadalah untuk salahsat bentuk pembelaan dari ancaman binatang buas atau dari manusia yang berbuat kejahatan baik pada diri sendiri atau menolong orang lain. Keterampilan gerak tendangan samping merupakan salah satu teknik yang dipelajari dalam pencak silat. Oleh karena itu tendangan samping (pesilatsering menyebutnya dengan tendangan T) baik diajarkan kepada anak guna untuk melindungi diri dari marabahaya. Teknik tendangan samping merupakan teknik tendangan yang

menggunakan tungkai sebagai alat untuk menyerang lawan, pada proses pelaksanaannya tendangan samping akan menyerupai huruf T dengan derajat kemiringan 95°. (Pasaribu, 2017) tendangan samping adalah teknik tendangan yang menggunakan hentakan pada telapak kaki yang pada proses pelaksanaannya menyerupai huruf T dengan perkenaan pada kaki tertajam atau pisau kaki, (Hasanudin, Muhtar, & Dinangsit) Tendangan adalah teknik serangan yang sering dilakukan oleh para pesilat dalam pertandingan karena mudah dalam pelaksanaannya dan mendapatkan point yang cukup besar yaitu dua point. Dalam upaya untuk menguasai gerak dasar tendangan ini, hendaklah melakukan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dalam melakukan gerak dasar tendangan samping dalam pencak silat. Metode yang dipakai penulis untuk meningkatkan gerak dasar tendangan samping adalah metode *Vertikal Garden*. *Vertikal Garden* atau bisa disebut Taman Lompat merupakan metodelatihan jenis pliometrik yang disederhanakan. Untuk melatih gerak dasar tersebut, dalam prosesnya siswa perguruan pencak silat satria muda indonesia melakukan gerakan melompat dan menendang yang di variasikan dengan sedemikian rupa sehingga keterampilan gerak dasar tendangan samping dapat terlatih dengan baik dan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran kepadapelatih atau pembina dalam upaya meningkatkan gerak dasar tendangan samping dalam olahraga pencak silat yaitu untuk mengetahui pengaruh metode *vertikal garden* terhadap gerak dasar tendangan samping dalam Pencak Silat.

Sebelum beranjak pada *Vertikal Garden* maka kita harus mengetahui terlebih dahulu arti dari kata media itu sendiri. Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Menurut (Ali Sudin, 2009) media pembelajaran merupakan “bagian integral dari proses komunikasi yang bertumpu pada tujuan pembelajaran yang sudah di tetapkan sebelumnya.”

(Alghifari, Suherman, & Saptani) sarana komunikasi dalam proses belajar mengajar yang berupa perangkat keras maupun perangkat lunak untuk mencapai proses dan hasil pembelajaran secara efektif dan efisien, serta tujuan pembelajaran dapat dicapai dengan mudah sedangkan Gagne (Ali Sudin, 2009, p. 1) menyatakan bahwa “media adalah berbagai jenis komponen dalamlingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar.” Dan menurut Birggs (Ali Sudin, 2009, p. 3) berpendapat bahwa “media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar buku, film, kaset, film bingkai adalah contoh – contohnya.” (Gilang, Saptani, & Suherman) Mengatakan bahwa media apabila di pahami secara garis besar adalah manusia, materi atau kejadian yang membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Permainan bulutangkis pada hakekatnya adalah suatu permainan yang saling berhadapan satu orang lawan atau dua orang lawan dua orang,dengan menggunakan raket dan shuttle cock sebagai alat permainan,bersifat perseorangan yang di mainkan pada lapangan tertutup maupun terbuka dari lantai beton, kayu atau karpet ditandai dengan garis sebagai batas lapangan dan dibatasi oleh net pada tengah lapangan permainanDari beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa media merupakan suatu jenis alat yang digunakan untuk menyampaikan pesan pengajaran dengan tujuan agar peserta didik dapat memahami denganbaik materi

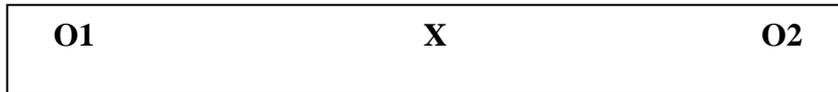
ajar yang di sampaikan, seperti yang di kemukakan (Ajizah & Suherman, 2016) bahwa media memiliki fungsi untuk mempermudah siswa dalam mengingat suatu informasi, pembelajaran dan wawasan apapun.. Untuk mencapai sebuah tujuan pendidikan diperlukannya sebuah alat yang dapat menunjang tercapainya tujuan tersebut salah satunya media. Media yang digunakan peneliti dalam melaksanakan pembelajaran guna memperbaiki gerak dasar tendangan samping adalah pipa, kardus dan ban. Dalam pelaksanaannya pipa di buat dan dirakit menjadi sebuah gawang gawang kecil yang mana pada saat latihan digunakan sebagai halang rintang yang harus dilewati oleh atlet dengan tidak menyentuh pipa serta kardus digunakan sebagai media guna untuk membentuk suatu formasi latihan yang harus di lakukan atlet dalam proses latihan. Pada atletperguruan pencak silat satria muda indonesia dalam mempelajari olahraga beladiri pencak silat khususnya teknik serangan tendangan samping masih belum begitu menguasai teknik tersebut. Dalam kasus ini, peneliti mengambil *treatment* dalam berlatih yaitu metode *vertikal garden* untuk meningkatkan gerak dasar tendangan samping pada teknik serangan dalam olahraga beladiri pencak silat. hal tersebut dilakukan karena metode *vertikal garden* memiliki pengaruh yang cukup baik sebagai upaya peningkatan kemampuan gerak dasar tendangan samping dalam gerak dasar serangan tendangan samping. Dengan demikian, metode latihan ini sangat cocok jika diterapkan dalam melatih gerak dasar serangan tendangan samping.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh metode latihan vertikal garden terhadap gerak dasar tendangan samping. Berdasarkan karakteristiknya maka penelitian ini termasuk kedalam metode penelitian eksperimen karena melihat hubungan sebab-akibat. Menurut Webster dalam (Suwanda, 2015) "Eksperimen dan percobaan merupakan suatu hal yang berarti suatu ujicoba (trial) atau pengamatan yang dibuat untuk menegasi dan membuktikan keadaan dari suatu yang diragukan, dibawah kondisi yang di tentukan oleh peneliti." Seperti halnya yang dikemukakan oleh (Maulana, 2009, p. 20) "hasil dari perlakuan terhadap variabel bebas dapat dilihat hasilnya pada variabel terikat". Metode latihan ini digunakan peneliti guna memperbaiki kesalahan gerak yang dilakukan oleh siswa ekstra kulikuler pencak silat satria muda indonesia yang pada pelaksanaannya lebih menekankan pada latihan otot tungkai dan keeluasaan gerak tungkai, sehingga dengan metode ini siswa dapat melakukan gerak tendangan samping dengan baik dan tepat. Pada pelaksanaannya siswa akan mendapat *treatment* sebanyak 12 kali beserta *pre-test* dan *posttest* yang mana dari setiap perlakuan yang diberikan mengandung unsur-unsur lompat yang dapat melatih keeluasaan gerak otot tungkai.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang di gunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest desain*. Dalam penelitian ini kelompok akan diberi *pretest* yang mana peneliti melakukan tes tendangan samping kepada 15 orang siswa yang dilaksanakan pada tanggal 29 Maret 2019 yang bertempat di Naluk

kecamatan Cimalaka dan *posttest* yang dilaksanakan di padepokan pencak silat satria muda indonesia setelah mendapatkan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan dengan *pre-test* dan *posttest*. Perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian sebanyak 12 kali perlakuan dengan *pre-test* dan *posttest* yang di berikan tiga kali dalam seminggu yang dilakukan selama empat minggu, hal ini sesuai dengan yang dikemukakan (Juliantine, 2007) yaitu “sebagai percobaan untuk mendapatkan hasil yang baik bisa pula dilaksanakan dalam frekuensi latihan tiga hari dalam satu minggu, sedangkan lamanya latihanpalingsedikit 4-6 minggu”. Adapun desain penelitian seperti pada gambar berikut.



**Gambar 1.** Desain penelitian *one group pretest-posttest desain*

Keterangan :

- O1 : Tes awal sebelum subyek mendapat perlakuan (*Treatment*) model *vertikal garden*.
- X : Perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan dengan pendekatan bermain. Yang pada pelaksanaanya peneliti memberikan perlakuan sebanyak 12 kali dengan *pre-test* dan *posttest* kepada 15 orang subyek sebelum kembali melakukan *posttest* yang laksanakan di padepokan pencak silat satria muda indonesia.
- O2 : Tes akhir sesudah subyek mendapatkan perlakuan eksperimen (*treatment*) yang kepada 15 subyek penelitian untuk melihat hasil dari perlakuan yang telah diberikan.

Dari bentuk penelitian diatas pemilihan sampel menggunakan cara *Sampling purposive*. Menurut (Bugin, 2005) teknik *sampling purposive* ini digunakan pada penelitian – penelitian yang lebih mengutamakan tujuan penelitian daripada sifat populasi dalam menentukansampel penelitian. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) yaitu pembelajaran menggunakan *Vertikal Garden*. Kemudian pada subjek penelitian diberikan *post-test* untuk mengukur keterampilan tendangan samping dalam pembelajaran pencak silat. Cara penilaiannya yaitu setiap individu orang berbaris dalam satu banjar dan melakukan teknik tendangan samping dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri sebanyak sepuluh kali tendangan. Cara ini agar mempermudah penilai untuk menilai setiap individu. Sehubungan tes tersebut, untuk memperoleh data tes berupa angka maka penulis membuat instrumentendangan samping. (Lubis & Wardoyo, 2014) membuat instrumen tendangan samping untuk mengukur keterampilan kemampuan dasar pencak silat sebagai berikut.

**Tabel 1.**  
Instrumen Penelitian

No	Indikator	Nilai				
		6	7	8	9	10
1	Posisi sikap pasang (awal)					

2	Lutut diangkat terlebih dahulu (lk 100)					
3	Posisi badan saat angkatan kaki dengan keadaan seimbang					
4	Melepaskan kaki dalam keadaan lurus					
5	Posisi badan saat lepasan kaki seimbang					
6	Posisi kedua tangan merapat seimbang					
7	Menarik kaki dengan lutut merapat (lk 100)					
8	Posisi badan saat lutut merapat seimbang					
9	Posisi kedua tangan di depan dada					
10	Kembali ke sikap pasang dalam keadaan seimbang					

Keterangan deskriptor:

**Indikator 1.**

- 1) Kuda-kuda lurus ke depan.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Kuda-kuda berat badan berada di kaki bagian belakang.
- 4) Kedua tangan di depan dada.
- 5) Fokus pada bidang sasaran.

**Indikator 2.**

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Bertumpu pada satu kaki terkuat.
- 3) Tangan di depan dada.
- 4) Kaki diangkat maksimal.
- 5) Tumpuan kaki tidak goyah.

**Indikator 3.**

- 1) Pandangan lurus kedepan.
- 2) Tangan di depan dada.
- 3) Badan menghadap ke samping.
- 4) Badan tidak goyang.
- 5) Kaki tumpu berdiri kokoh.

**Indikator 4.**

- 1) Pandangan lurus kedepan.
- 2) Tangan didepan dada.
- 3) Badan menyamping.
- 4) Pada saat melepaskan kaki badan seimbang.
- 5) Posisi badan seimbang.

**Indikator 5.**

- 1) Pandangan lurus kedepan.
- 2) Tangan di depan dada.
- 3) Badan menyamping.
- 4) Pada saat melepaskan kaki badan seimbang.
- 5) Melepaskan kaki pada keadaan menyamping lurus.

**Indikator 6.**

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Tangan seimbang di depan dada.
- 3) Tangan terkuat berada di depan dan tangan satunya di belakang atau di depan dada.
- 4) Badan dalam kondisi seimbang.
- 5) Badan menyamping

**Indikator 7.**

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Bertumpu pada satu kaki terkuat.

- 3) Tangan di depan dada.
- 4) Kaki ditarik maksimal.
- 5) Tumpuan kaki tidak goyah.

**Indikator 8.**

- 1) Pandangan lurus kedepan.
- 2) Tangan di depan dada.
- 3) Badan menghadap ke samping.
- 4) Badan tidak goyang.
- 5) Kaki tumpu berdiri kokoh.

**Indikator 9.**

- 1) Pandangan lurus ke depan.
- 2) Tangan seimbang di depan dada.
- 3) Tangan terkuat berada di depan dan tangan satunya di belakang atau di depan dada.
- 4) Badan dalam kondisi seimbang.
- 5) Badan menyamping

**Indikator 10.**

- 1) Kuda-kuda lurus ke depan.
- 2) Pandangan lurus ke depan.
- 3) Kuda-kuda berat badan berada di kaki bagian belakang.
- 4) Kedua tangan di depan dada.
- 5) Fokus pada bidang sasaran.

**catatan :**

Nilai 6 jika hanya 1 indikator terpenuhi.

Nilai 7 jika hanya 2 indikator terpenuhi.

Nilai 8 jika hanya 3 indikator terpenuhi.

Nilai 9 jika hanya 4 indikator terpenuhi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada tahap pertama dalam melakukan pengolahan data adalah menghitung skor rata-rata, simpangan baku dan selisih dari skor keseluruhan test sedangkan samping dengan tabel sebagai berikut.

**Tabel 2.**  
Data Deskriptif

	N	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	15	909,50	60,6333	1,45733	2,124
Posttest	15	1167,00	77,8000	2,56905	6,600
Valid N (listwise)	15				

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) skor tes awal (*pretest*) tendangan samping adalah 60,63 dengan simpangan baku (*std. Dev*) 1,457 dan memiliki selisih (*variance*) sebesar 2,124. Sedangkan rata-rata (*mean*) skor tes akhir (*posttest*) tendangansamping adalah 77,80 dengan simpangan baku (*std. Dev*) 2,569 dan memiliki selisih (*variance*) sebesar 6,600. Pada pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji kolomogorov smirnov pada tingkat kepercayaan 95% dengan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 20.0 for windows sebagai berikut.

**Tabel 3.**

Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		15	15
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	60,6333	77,8000
	Std.Deviation	1,45733	2,56905
	Absolute	,248	,129
Most Extreme Differences	Positive	,248	,129
	Negative	-,133	-,120
Kolmogorov-Smirnov Z		,962	,499
Asymp. Sig. (2-tailed)		,313	,965

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari tabel diatas menunjukkan hasil dari uji normalitas yang menunjukkan nilai sig. dalam kolom Kolmogorov-Smirnov untuk pretest tendangansamping adalah  $0,313 > 0,05$  yang terbukti bahwa dari pengolahan data menggunakan *SPSS 20.0 for windows* bahwa nilai sig.  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal.

**Tabel 4.**

Uji Homogenitas

**Test of Homogeneity of Variances**

Metode vertikal garden

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2,398	1	28	,133

Dari tabel di atas diketahui hasil uji homogenitas yang menunjukkan bahwa nilai sig dari data pretest dan posttest dari keterampilan gerak dasar tendangan samping adalah  $0,133 > 0,05$ . Maka berdasarkan dasar pengambilan keputusan maka dari data tersebut memiliki varians yang sama atau homogen.

**Tabel 5.**  
Uji Independent

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Metode vertikal garden	Equal variances assumed	2,398	,133	-22,510	28	,000	-17,16667	,76262	- 18,72882	-15,60451
	Equal variances not assumed			-22,510	22,165	,000	-17,16667	,76262	- 18,74756	-15,58577

Data tersebut menunjukkan bahwa nilai P-Value untuk Levene's Test sebesar 0,133 karena nilai tersebut lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  maka varians kedua data homogen. serta dari tabel 4.4 tersebut memperoleh nilai P-value lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ , dengan nilai  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak. Artinya pada taraf kepercayaan 95% dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari hasil tendnagan samping dengan menggunakan metode latiahn vertikal garden. Dari ketiga data tersebut dapat dilihat peningkatan setelah diberikan treatment sebagai berikut.

**Tabel 6.**  
Rentang Pretest-Posttest

Nilai Teknik Tendangan Samping		N	Rata-rata (Mean)	Selisih pretes dengan postes
Metode Vertikal garden	Pretes	15	60,63	17,17
	Postes		77,80	

maka dapat dinyatakan bahwa rata-rata teknik tendangan samping untuk pretest yang nilai awalnya 60,63 menjadi 77,80 jadi selisih dari kedua data tersebut adalah 17,17. Darti hasil perhitungan *spss* tersebut maka latihan menggunakan metode vertikal garden dapat meningkatkan kemampuan teknik tendangan samping dalam zolahraga beladiri pencak silat. Dari hasil perhitungan uji asumsi *paired sample test* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga dari dasar pengambilan keputusan maka jika nilai  $sig < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_1$  diterima. dari data tersebut membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara latihan pliometrik vertikal garden terhadap tendangan samping dalam pencak silat.

**Simpulan**

Adanya perubahan atau peningkatan kebenaran gerak tendangan samping di dasari dari latihan-latihan yang telah dilakukan sebanyak 12 kali *treatment* sesuai teori yang dikemukakan oleh (Juliantine, 2007)

yang dimana “untuk mendapatkan hasil yang baik dalam melaksanakan frekuensi latihan 3 hari/minggu, sedangkan lama latihan adalah 4-6 minggu”. Pada saat sebelum pemberian *treatment* maka sampel terlebih dahulu melakukan pemanasan untuk mempersiapkan tubuh melakukan latihan vertikal garden agar meminimalisir peluang terjadinya cedera. Setelah pemanasan maka dilanjt pada latihan inti yang dilakukan selma 12 kali pertemuan, untuk *treatment* yang diberikan merupakan pemberian latihan beban secara meningkat yang kemudian beban yang setara dan beban latihan dengan intensitas rendah. Latihan ini dilakukan dengan memfokuskan pada kemantapan tungkai dalam keluasan gerak serta kemantapan power, pada saat latihan pliometrik yang telah disederhanakan menjadi latihan vertikal garden kemudian dikombinasikan langsung dengan teknik tendangan samping dengan menggunakan target.

Berdasarkan hasil dari penelitian dan perhitungan analisis data serta pemaparan pembahasan, maka dapat disimpulkan diantaranya sebagai berikut. Adanya pengaruh dari metode yang di gunakan peneliti dalam memperbaiki permasalahan dalam teknik tendangan samping. Adapun pengaruh yang dimaksudkan adanya peningkatan secara signifikan dari teknik tendangan samping yang dapat di lihat dari hasil pretest dan posttest siswa. Hal ini disebabkan karena metode latihan vertical garden mengupayakan siswa untuk dapat melakukan gerakan tendangan samping dengan leluasa karena metode latihan yang lebih memfokuskan gerak tungkai yang lebih leluasa Media pembelajaran yang interaktif dan inovatif sangat berpengaruh terhadap hasil belajar (Rahman & Angraeni, 2020). Hal ini disebabkan karena latihan yang dilakukan adalah modifikasi latihan pliometrik yang mana lebih memfokuskan terhadap gerak tungkai sehingga akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan keterampilan tendangan samping yang baik alam beladiri pencak silat yang dapat di lihat dari gerakan-gerakan pada saat latihan. Sehingga keterpaduan tersebut memberikan kebermaknaan dan kemudahan untuk siswa dalam melakukan kemampuan keterampilan gerak tendangan samping beladiri pencak silat. Pemberian latihan dengan cara yang menyenangkan akan lebih menyebabkan siswa lebih tertarik dan ingin lebih mendalami beladiri pencak silat ini yang notabene adalah olahraga dan beladiri yang berasal dari Negeri tercinta kita. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada kemampuan gerak dasar tendnagan samping beladiri pencak silat yang menggunakan metode latihan verticalgarden, hal tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata yang di peroleh pada saat melakukan test baik pretest maupun posttest dari tes keterampilan beladiri pencak silat untu tendangan samping.

#### **Daftar Pustaka**

Ajizah, N., & Suherman, A. J. S. (2016). PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI SPRINT PADA SISWA KELAS V SDN SUKAJADI KECAMATAN SITURAJA KABUPATEN SUMEDANG. 1(1), 35-44.

- Alghifari, A. F., Suherman, A., & Saptani, E. J. S. PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PETAK ANGKA TERHADAP KETEPATAN SASARAN SERVIS BACKHAND DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS. *1(1)*, 141-150.
- Ali Sudin, E. S. (2009). *Media Pembelajaran*. Sumedang: UPI Kamus Sumedang.
- Bugin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana.
- Gilang, I., Saptani, E., & Suherman, A. J. S. MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR BULUTANGKIS MELALUI PENGGUNAAN MEDIA (SHUTTLE COCK GANTUNG). *1(1)*, 121-130.
- Hasanudin, H., Muhtar, T., & Dinangsit, D. J. S. PENGARUH LATIHAN POWER TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN TENDANGAN LURUS PADA OLAHRAGARA PENCAK SILAT. *1(1)*, 321-330.
- Juliantine, d. (2007). *Teori Latihan*. FPOK Bandung: Bandung.
- Junaidi, A. W., Saptani, E., & Suherman, A. J. S. Penggunaan Model Peer Teaching Terhadap Keterampilan Pencak Silat Seni. *1(1)*, 51-60.
- Kartomi, M. (2011). Traditional and Modern Forms of Pencak Silat in Indonesia: The Suku Mamak in Riau. *Musicology Australia*, *33(1)*, 47-68. doi:10.1080/08145857.2011.580716
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*: RajaGrafindo Persada.
- Maulana. (2009). *Memahami Hakikat, Variabe, dan Instrumen Penelitian Pendidikan dengan Benar*. Bandung: Learn2Live.
- Mulya, G., & Lengkana, A. S. (2020). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperlatihan Olahraga*, *12(2)*, 83-94.
- Nurdiyah, A., Safari, I., & Akin, Y. J. S. PENGARUH MODEL SOMATIC AUDITORY VISUALIZATION INTELLECTUALLY (SAVI) TERHADAP KEMAMPUAN KETERAMPILAN IBING PALERED SENI BELADIRI PENCAK SILAT. *1(1)*, 61-70.
- Pasaribu, F. H. N., Febri Dani Santosa. (2017). *Buku Pintar Pencak Silat*. Jakarta: Anugrah.
- Rahman, A. A., & Angraeni, A. (2020). Empowering Learners with Role-Playing Game for Vocabulary Mastery. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, *19(1)*.
- Saepudin, N., Susilawati, D., & Mulyanto, R. J. S. PERBANDINGAN PERMAINAN BEBENTENGAN DENGAN GALAH ASIN TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA. *1(1)*, 531-540.
- Suwanda. (2015). *Desain Eksperimen*. Bandung: Cv. Alfabeta.