

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). Living in the world that is fit for habitation : CCI's ecumenical and religious relationships. In *Aswaja Pressindo*.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Ali, M. M., Hariyati, T., Pratiwi, M. Y., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal*.2022, 2(2), 1–6.
- Andriyani, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Sindrom Premenstruasi Pada Remaja Putri. *Afiasi : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 350–355. <https://doi.org/10.31943/afiasi.v7i3.250>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022). Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan “T” Pencak Silat Al-Ikhwan Jember. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(2), 192–198. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2118>
- Budiwanto, S. (2022). Metodologi Kepelatihan Olahraga. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1). <https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa>
- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114–125. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14925>
- Dandi, M., Triansyah, A., Yanti, N., Yunitaningrum, W., Fachrurrozi Bafadal, M.,

- Studi Pendidikan Jasmani, P., Ilmu keolahragaan, J., Keguruan dan Ilmu Pendidikan, F., Tanjungpura Jl Hadari Nawawi, U. H., Laut, B., Pontianak Tenggara, K., Pontianak, K., & Barat, K. (2023). *Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Olahraga Taekwondo*. 4(11). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (n.d.). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. 36.
- Fajar, R. N. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Penguruan Pencak Silat Haur Kuning). *Repository Unsil*.
- Furkon, S. A. S. (2019). JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala. *JUPE:Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(5), 178–182. <https://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/831/784>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar*, 1(02), 58–63. <http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7C58>
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 74. <https://doi.org/10.26858/com.v10i2.13188>
- Hijaiyah, H., Kabupaten, L., & Tahun, L. (2015). *Juli Novitasari Nasution Zulfan Heri*.

- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673.
<https://doi.org/10.1111/cgf.13898>
- Kamarudin, K., Zulraflī, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66–73. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18492>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>
- M. Agus Saputra¹, A. A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok. *Jurnal Patriot*, 2(3), 609–619.
- Mirfen, R. Y., & Umar. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 10(9), 278–284.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat sebagai Hasil Budaya Indonesia yang Mendunia. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3, 264–270.
<http://researchreport.umm.ac.id/index.php/%0Ahttp://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA>
- Mustafa, P. S., Alatas, H. F., & Mediatama, I. (2023). *Pola Latihan Tendangan “T” Bagi*.
- Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>
- Prastyawan, O. B., Yulianto, P. F., Kuncoro, B., Yulianto, R., & Gunadi, D. (2024). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN SPLIT SQUAT*

JUMP DALAM PENCAK SILAT PADA ATLET PSHT RANTING KARTASURA TAHUN 2023 PENDAHULUAN Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang merupakan hasil budaya masyarakat rumpun melayu termasuk negara I. 0, 1–13.

Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. [file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf](file:///C:/Users/User/Documents/Document%20Fia/tugas-tugas%20penmas/semester%206/Bu%20tika/ipsi.pdf)

Pratama, D. S., Maliki, O., & Setiawan, A. (2024). Hubungan Kelentukan Terhadap Akurasi Shooting di SSb Putra Garuda Kecamatan Ulujami Tahun 2023. *Jendela Olahraga*, 9(1), 194–204. <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.17849>

Ramadhan, R., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI PERBANDINGAN PENGARUH BALL HANDLING TRAINING* Ballhandling atau penguasaan bola merupakan latihan yang digunakan agar setiap pemain basket . 4, 140–147.

Resmana, R., Saputra, M., Okilanda, A., Selviani, I., Rozi, M. F., Putra, Y. A., Ahmed, M., & Tulyakul, S. (2024). *The effect of variability knee tuck jump training and box jump training on the explosive capabilities of legs muscles El efecto de la variabilidad del entrenamiento con salto con flexión de rodillas y del entrenamiento con salto al cajón sobre las capacid.* 2041, 1227–1232.

Rino Lusiyono Lucius, & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. *Journal Sport Academy*. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>

Rosmawati., Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat

- Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Atlet Renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i2.610>
- Sofwatillah, Risnita, Jailani, M. S., & Saksitha, D. A. (2024). Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah. *Journal Genta Mulia*, 15(2), 79–91.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Syaifullah, R., & Lingsir Maghribi, I. (2023). Speed analysis of the Front Kicks technique in 2022 pencak silat world champion athletes: Kinematic analysis. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 9(1), 146–159. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19983
- Syamsudar, B. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>

- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>
- Zaelani, A. Q., Rusdiana, A., Imanudin, I., Hidayat, I. I., Haryono, T., & Kurniawan, T. (2025). Hubungan Power Tungkai terhadap Parameter Kinematika Tendangan Depan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 41–49.
- Zakaria, G., Mudian, D., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box. *Rnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(01), 1–7.