

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Mujib dan Dr. Made Pramono, M. H. (2019). *Analisis Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat*.
- Ali, A., & Salabi, M. (2022). Latihan Resistance Band Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9 (2). <http://ejournal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- ALIF FAISAL GERALDI. (2023). *Tingkat Pemahaman Peserta Ekstrakurikuler Tentang Peraturan Terbaru Kategori Tanding Dalam Olahraga Beladiri Pencak Silat Di Sma Muhammadiyah 7 Yogyakarta*.
- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12 (1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Azwar, E., & Novizar, I. (2020). Pengaruh Latihan Half Squart Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekah. In *Serambi Konstruktivis* (Vol. 2, Issue 3).
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022a). 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>
- Bahtiar Hari Hardovi, Rizki Apriliyanto, & Ahmad Bahriyanto. (2022b). 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>
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 6 (1), 11–16. <https://doi.org/10.26740/jses.v6n1.p11-16>
- Boy IndrayanaEly Yuliawan. (2019). *Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau*.
- Darmawansah, A., Hartopo, R., & Putro, E. (2019). *Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat*. <http://ejournal.unitomo.ac.id/index.php/jkp>

- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health* |, 2 (4), 2020. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>
- FATCHUR RACHMAN. (2022). *Penguatan Karakter Peserta Didik Melalui Kegiatan Tapak Suci Di Mi Muhammadiyah Gumiwang Kecamatan Kejobong Kabupaten Purbalingga*. www.pps.uinsaizu.ac.id
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023a). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023b). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023c). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Issue 1). <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023d). Pengaruh Latihan target Menggunakan Resistance band terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 4 (1), 8–12.
- Hayati, R., Endriani, D., Kunci, K., Plyometric, :, Sabit, T., & Silat, P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5 (2). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Ida Bagus Benny Surya Adi Pramana, O. (2022). Pelestarian Tradisi Hindu Bali Di Banjar Karang Desa Kecamatan Tanjung Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2 (6). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Ikhwan Galih Ilman. (2024). *Peran Perguruan Silat Kesti Ttkdhd Dalam Penanaman Nilai Moral Dan Keagamaan Pada Remaja Di Kecamatan Kedamaian Kota Bandar Lampung*.
- Iwan Hermawan1, U. M. M. M. G. J. (2020). *Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan Porprov 2022*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>

- KRISNA PRATAMA AULIHAR. (2023). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Tungkai Dengan Ketepatan Tendangan "T" Pada Atlet Keluarga Besar Pencak Silat Panca Bela*.
- 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>
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 59–66.
- MONICA, W. T. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Karet Gelang (Penelitian Tindakan Kelas pada Peserta Didik Kelas IX J SMPN 3 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi)*.
- Mufit1, M. A. F. D. (2022). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. In *Jurnal Pion* (Vol. 2, Issue 2). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- MUKHLIS SIRATUL MURAD. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*.
- Nancy Trisari Schiff. (2019). *Implementasi Mental Imagery dalam Meningkatkan Kecerdasan Kinestetik Jurus Tunggal Baku Pencak Silat*.
- Narulita, A., Muhammad Fajar, C., Sabrina Nova Riesma, R., Budi Rachman, J., Aditiany, S., & Surya Dipura, D. (2019a). *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung*. 2 (1), 72–92. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v1i3.23461>
- Narulita, A., Muhammad Fajar, C., Sabrina Nova Riesma, R., Budi Rachman, J., Aditiany, S., & Surya Dipura, D. (2019b). *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung*. 2 (1), 72–92. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v1i3.23461>
- Pelawi, E. (2022). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas X Pokok Bahasan Bela Diri Pencak Silat SMA Negeri 1 Barus Jahe (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI)*.
- Prabowo Waskito, A. (2021a). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. In *Jurnal Pion* (Vol. 1, Issue 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Prabowo Waskito, A. (2021b). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI

- Kabupaten Tanjung Jabung Timur. In *Jurnal Pion* (Vol. 1, Issue 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. s. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2 (1), 29–33. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Puteri Nuzul Mazida Rahma Az-Zahra. (2020). *Efektivitas Teknik Guntingan.... (Puteri Nuzul Mazida Rahma)*.
- Rizka Adeyansyah1, B. , M. S. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Tahun 2020*.
- Rohmah, L., Nur Muhammad S-, H., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3 (2).
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. In *Journal of Physical Education (JouPE)* (Vol. 1, Issue 1).
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9 – 12 tahun. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22 (4), 167. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16576>
- surti dahlia. (2019). *kontribusi koordinasi mata kaki dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMKTARUNA MANDIRI Pekanbaru*.
- Syah, I., Kamarudin, K., & Fernando, R. (2022). Contribution Of Limb Muscle Power And Balance Of The Body To Front Kick Ability Of Pencak Silat Athletes Persaudaraan Setia Hati Terate Siak District. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan (ORKES)*, 1 (2), 140–150. <https://doi.org/10.56466/orkes/vol1.iss2.14>
- Syahroni, M., Dwi Pradipta, G., & Kusumawardhana, B. (2019). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepakbola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. In *Journal Of Sport Science And Education* (Vol. 4, Issue 2). OCTOBER.

- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1 (2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- tubagus jasima. (2019). *pengaruh latihan kekuatan otot tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri atlet karate dojo inkai kantor camat mandau kabupaten bangkalis*.
- VIRA NUR RAHMAWATI. (2023). *Klasifikasi Gerakan Pencak Silat Menggunakan Convolutional Neural Network Berbasis Body Pos*.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2021). *Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification*.
- Yanti, R. E. (2022). *Pengaruh Latihan Plank Terhadap Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pemula Pencak Silat Psht Di Kabupaten Tanjung Jabung Timur (Doctoral dissertation, universitas jambi)*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.