

DAFTAR PUSTAKA

- Afdillah, M., Welis, W., & Nelson, S. (2025). Hubungan kecepatan reaksi dan konsentrasi terhadap pukulan lurus pada atlet pencak silat Anak Nagari Bayang. *Jurnal IKEOR*, 3(2).
- Afrizal, A., Akram, H., Rizal, F., Yassir, M., Iman, I., & Khairunisa, P. (2024). Pelatihan peningkatan kompetensi pelatih pencak silat berbasis sports science di Kabupaten Aceh Selatan. *COVIT (Community Service of Tambusai)*, 4(1), 14–20.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Hardani, S., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Yustiawati, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif (Edisi Maret).
- Andhini, N. F. (2017). Metode penelitian survei. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Dewi, G. A. A. N. U. (2020). Korelasi berat badan dan kekuatan otot tungkai terhadap kelincahan tubuh siswa pencak silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.838>
- Efendi, R., & Jatmiko, T. (n.d.). Profil kondisi fisik siswa ekstrakurikuler pencak silat Pondok Pesantren Bustanul Hikmah pada masa pandemi Covid-19.
- Endang, S., Anton, M. O., & Akhmad, R. (n.d.). Buku tes dan pengukuran.
- Fa'izin, M. A., Hariadi, I., Rahayuni, K., & Roesdiyanto, R. (2022). Pengembangan model latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan pada SSB Satria Muda Kota Malang. *Sport Science and Health*, 4(9), 803–816.
- Fajar, M., Iman, R., & Apriyanto, T. (2019). Upaya meningkatkan akurasi shooting 3 point dengan menggunakan media J-Glove pada tim putra bola basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3.
- Fanani, E., Yunus, M., Nilasari, K., & Suhartanti, A. S. (2025). Dampak latihan Pound Fit terhadap profil lemak tubuh dan kebugaran fisik wanita muda yang kelebihan berat badan. *Sport Science and Health*, 7(4), 169–184.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Unsika. (2020). Pengaruh metode continuous running terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler pencak silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(1). <https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLOIswana>, B. (2019). Model latihan

imagery untuk mendukung keberhasilan teknik tendangan, bantingan, dan guntingan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1).

- Iswana, B., Nasuka, M. K., Priyono, B., Hadi, S. P., & Hidayah, T. (2024). Long-term athlete development: Fase learning to training dan training to training pencak silat. *Jejak Pustaka*.
- Khairul, S., & Prasetyo, E. B. (n.d.). *Pencak silat: Wajah budaya bangsa Indonesia*.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan tendangan mawashi geri pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365–376. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Mautang, T., Lomboan, E. B., & Olli, Y. (2023). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Kotamobagu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi UNIMA*, 4(2), 297–315.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (n.d.). Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan tendangan sabit pencak silat Pagar Nusa Surabaya pada atlet usia remaja.
- Prasetyo, H. A. (2021). *Studi survei pada atlet pencak silat DKI Jakarta 2020. Program Studi Ilmu Keolahragaan*.
- Prastyoko, S., & Nila, S. (2021). Survei cedera olahraga pada atlet cabang olahraga pencak silat. *Conference Proceedings Citradharma*, 1(Mei), 209–222.
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-dasar latihan kekuatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- 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), 167–177.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Suratmin, S., & Adi, I. P. P. (2016). Penerapan metode pelatihan pliometrik dalam meningkatkan power otot tungkai atlet PPLM Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>

- Syaifan, W. (2023). Survei kondisi fisik atlet pencak silat pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan tahun 2023.
- Yanti, R. E., & Yusradinafi, Y. (2024). Pengaruh latihan plank terhadap kekuatan otot perut pada atlet pemula pencak silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Score*, 4(1), 24–36.
- Yuli Anggraeni. (n.d.). Kontribusi IQ (Intelligent Quotient) dan EQ (Emotional Quotient) terhadap prestasi atlet Pelatda pencak silat pada PON ke-XVIII tahun 2012.
- Zaroh, A. S., Matsuri, M., & Saputri, D. Y. (2024). Analisis latihan push up untuk meningkatkan kekuatan otot lengan pada peserta ekstrakurikuler bola voli di sekolah dasar. *Didaktika Dwija Indria*, 12(3), 163–170.