

DAFTAR RUJUKAN

- A. Azhari, A. Darmiyanti, N. R. (2025). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Numerasi Terhadap Kemampuan Mengenal Lambang Bilangan Pada Anak Usia Dini 4 -5 Tahun Di TK Palazzo Jaya Bekasi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11, 36–58.
- Adella. (2026). *PENGARUH METODE LATIHAN BEBAN FREE WEIGHT DAN GYM MACHINE TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT PUTRI DI PERGURUAN SPDKK DELI SERDANG*.
- Alfiyanto, Erwin, S. (2025). *MEDIA EDUKASI DALAM PROSES KREATIF PENCIPTAAN KARYA TARI KONTEMPORER*. 1–32.
- Azzahra, Q. A. (2024). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Orang Tua dengan Pengambilan Keputusan Karir Pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Surakarta. *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 1, 92–99.
- Bahri, R. A., Hidayat, H., & Vai, A. (2025). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Siswa dalam Mempraktikan Gerak Dasar Pencak Silat melalui Media Audio Visual pada Siswa Kelas X IPA . I di SMA Negeri 2 Tualang* *Efforts to Improve Students ' Ability in Practicing Basic Pencak Silat Movements through Audio-Visual Media in Grade X Science I Students at SMA Negeri 2 Tualang*. 5, 112–118.
- Bayu. (2025). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN DUMBBELL TERHADAP KETERAMPILAN SMASH PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMP NEGERI 6 TULANG BAWANG BARAT*.

- Firdaus, K., & Barat, T. (2018). PENGARUH METODE LATIHAN SISTEM SET TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN PADA ATLET BOLABASKET FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(2008), 107–116.
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill*. 5(November), 121–126.
- Iis, B. (2018). *PENGARUH BUDAYA ORGANISASI TERHADAP KINERJA KARYAWAN BAGIAN ADMINISTRASI UMUM PADA PT PLN (PERSERO) AREA*. 2(1), 155–172.
- Ilham, Harius, A. (2019). PENGARUH SISTEM INFORMASI MANAJAMEN TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS PELAYANAN DI PT.JASARAHARJA PUTRA CABANG BENGKULU. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, (1), 42–60.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2004). *Pencak Silat*.
- Marsanda, P., Kurniawan, A., Jambi, U., Jabung, T., & Students, B. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa kelas X MAN 1 Tanjung Jabung Barat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12, 49–62.
- Munandar, Nuzuli, N. (2016). EVALUASI KOMPONEN FISIK DOMINAN PADA KLUB SEPAKBOLA SSO REAL MADRID FOUNDATION ACEH TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2, 136–147.
- Nugroho, S. N., & Setiawan, I. (2023). Pembinaan Prestasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Suradadi Kabupaten Tegal Tahun 2021. *Ournal for Physical Education and Sport*, 4, 245–252.
- Nurkholis. (2016). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA. *Jurnal SPORTIF*, 2(2), 76–84.
- Putri, Ningrum, Hadi, Nurfathanah, Yahya, D. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan T Pada Atlet

- Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Bermani Ulu Raya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 434–442. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Redo. (2025). *PENGARUH LATIHAN DOUBLE LEG SPEED HOP DAN SINGLE LEG BOUNDING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PADA ATLET PUTRA PERGURUAN PENCAK SILAT DIKAPASITA LAMPUNG TULANG BAWANG*.
- Rezeki, T. R., Fajar, M., & Sari, P. S. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Kecamatan Betung. *Journal of Creative Student Research*, 3(1), 17–26.
- Seniartha, I. W. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumen Dalam Memilih Jasa Laundry Di Denpasar Selatan. *Jurnal of Social Science Reserch*, 4, 112–121.
- Sutopo, W. G., Sabit, T., & Sakti, T. G. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JURNAL MODERASI OLAHRAGA*, 27–34.
- T. Handayani, Sugarwanto, H. K. (2025). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT PSHT RAYON MASKEREBET KECAMATAN ALANG-ALANG LEBAR*. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 25(2), 224–231.
- Zaelani, A Rusdiana, Imanudin, H. (2025). HUBUNGAN POWER TUNGKAI TERHADAP PARAMETER THE RELATIONSHIP BETWEEN LEG POWER AND KINEMATIC PARAMETERS OF. *Journal of Sports Coaching*, 7(1), 41–49.
- Zilla, Juita, W. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Usia 15 Tahun Putra dan Putri Karate INKAIPrestasi Kota Pekanbaru. *JOURNALSPORT SCIENCE INDNESIA*, 4, 43–51