

Daftar Pustaka

- Agustina, S, R B Mulyana, and Mulyana. 2022. "Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan T." *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.
- Amrullah, Ramdani. 2015. "Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat." *Journal Pendidikan Olahraga* 4(1): 91–92.
- Arif, Muhammad, Hasrat A Aimang, and Nurhikmah Nurhikmah. 2021. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci." *Damhil Education Journal* 1(1). doi:10.37905/dej.v1i1.521.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Avendi, A N, Ismani, and D Alfindana. 2019. "Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat." *Journal of Social Empowerment*.
- Bompa, Tudor O, and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Candra, Alfi, and Raffly Henjilito. 2018. "Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru." *Journal Sport Area* 3(2): 102. doi:10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1611.
- Firdaus, F, Iyakrus, W I Bayu, and S Solahuddin. 2022. "Pengaruh Latihan Media Audio Visual Dan Langsung Terhadap Penguasaan Gerak Pencak Silat." *Journal of Sport Coaching and Physical Education*.
- Hardovi, B H, R Apriliyanto, and A Bahriyanto. 2022. "Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Interval Sprint Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Kecepatan Tendangan T Pencak Silat." *Jurnal Kejaora*.
- Ihsan, N, Yulkifli, and Yohandri. 2018. "Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi." *Jurnal Sositologi*.

- Kamarudin, Kamarudin, Zulraflī Zulraflī, and Ade Irma. 2023. "Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit." *Jambura Health and Sport Journal* 5(1): 66–73. doi:10.37311/jhsj.v5i1.18492.
- Latipun. 2015. *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2016. *Pencak Silat*. Edisi 3. Jakarta: Rajawali Sport.
- Makorohim, M Fransazeli, Sasmarianto, and Ahmad Yani. 2022. "Penatalaksana Pencegahan Dan Perawatan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepakbola Di Kampung Berumbung Baru Kecamatan Dayun Kabupaten Siak." *Community Education Engagement Journal* 3(2): 88–93. doi:10.25299/ceej.v3i02.8705.
- Maulana, Arman, and M Riski Adi Wijaya. 2018. "Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018." *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*: 142–47.
- Moh Sabilillah, Dinangsit, D., & Susilawati, D. (2022). "Effect of the peer teaching learning model on Sickie kick and pencak silat t kick." *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 15–21. DOI: 10.21009/GJIK.131.02
- Nabila, Yustiana, Marshanda Salsabila Malinda, Yusril Ihza Maulana, and Gilang Nuari Panggraita. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat." *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 4(1): 77. doi:10.31851/hon.v4i1.5074.
- Pratama, S D A, and A R D Candra. 2021. "Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat." *Unnes Journal of Sport Sciences*.
- Pratiwi, Riska Andini, Edi Purnomo, and Mimi Haetami. 2013. "Menurut Sucipto (2007 : 10) Pencak Silat Merupakan Ilmu Beladiri Warisan Budaya Nenek Moyang Bangsa Indonesia . Pencak Adalah Permainan (Keahlian) Untuk Mempertahankan Diri Dengan Kepandaian Menangkis , Mengelak Dan

Sebagainya.” : 1–8.

- Purnomo, Edi. 2021. “Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat.” *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)* 4(01): 73–81. doi:10.35724/mjpes.v4i01.3948.
- Rasyono. 2018. “Pengaruh Latihan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Junior Taekwondo.” *Journal Sport Area* 3(2): 2. <http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/1873>.
- Sabilillah, Moh, D Dinangsit, and D Susilawati. 2022. “Effect of the Peer Teaching Learning Model on Sick Kick and T Kick in Pencak Silat.” *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Saraswati, Wahyu, and Eko Hariyanto. 2021. “Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri.” *Sport Science and Health* 3(12): 1024–31. doi:10.17977/um062v3i122021p1024-1031.
- Satria, G S, H Subarjah, and I Safari. 2022. “The Effect of Training Methods and Motivation on the Mastering of Pencak Silat Single Category.” *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Schmidt, Richard A, and Craig A Wrisberg. 2019. *Motor learning and Performance: From Principles to Application*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Setyoko, Y A, P Setyaningsih, G Farhanto, and D A Santoso. 2022. “Analisis Statistik Teknik Serangan Dominan Dalam Pertandingan Pencak Silat.” *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.