

DAFTAR PUSTAKA

- Arfan, M. 2011. *Hubungan Antara Kekuatan Tungkai dan Kelentukan Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Olahraga Pencak Silat Siswa SMK Negeri 2 Belopa*. Jurnal Competitor, 3(2), 1-12.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azhari, Adli. 2017. *Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MIAT-TAUBAH Kota Bekasi*. Jurnal. Bina Gogik, Volume 4 No. 1, Maret 2017.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hasan, M. Iqbal. 2016. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Edisi. 2. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hanafi, Rudi, dkk. 2020. *Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP – Daerah Kabupaten Meranti*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Volume 9 No 1 Tahun 2020.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 118-124.
- Irfan, M. 2010. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Irianto, Djoko Pekik. 2012. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Irwan. 2017. *Hubungan Power Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Latihan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Beladiri Pencak Silat (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Kendari)*. Jurnal Hasil Program Pascasarjana Universitas Halu Oleo Kendari, 1–14.
- Johansyah L dan Hendro W. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2020. *Maksud/Arti Kata Atlet di Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Retrieved from Jagokata.com: <https://jagokata.com/artikata/atlet.html>.

- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Kurnia Dewi, Ariani. 2014. *Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (2), 158-163.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Lanos. 2017. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp N 44 Palembang*. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 4856.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, dkk. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, Rusli. 2012. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marlianto dkk, 2017. *Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu*. *KINESTETIK*, 1(2).
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Kementrian)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Norsuriani S dan Ooi F.K. 2018. *Bone health status, isokinetic muscular strength and power, and body composition of Malay adolescent female silat and taekwondo practitioners*. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 5(2), 244-262.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training, (Terjemahan M. Furqon H)*. Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Notosoejitno. 2017. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Nugroho, Agung. 2014. *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat*. FIK UNY.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Um Press.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.

- Prabowo, G. 2018. *Pengaruh Model Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Biomotor Atlet Pencak Silat Usia 12-15 Tahun*. Prasnanto, D. D., & W. (2018). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putra UKM Ju-jitsu Unesa*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Rosmawati, dkk. 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), 44-52.
- Saputra, A. (2020). *CAMI: Aplikasi Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Berbasis Web*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1-10.
- Sardjono. 2017. *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sefri, H. 2016. *Kontribusi Daya Tahan Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP*. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-70.
- Setiadi. 2017. *Konsep dan Penulisan Riset*. Jakarta: Salemba Medika.
- Subroto, dkk., 2016. *Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental*. Solo: CV. Aneka Solo.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2012. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syaifuddin (2017). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Widya Medika.
- Syampurma, Hilmainur dkk. 2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang*. *Jurnal Menssana*, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019.
- Tofikin, dkk. 2019. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru*. *Jurnal Pendidikan Rokania* 4 (2), 209- 219.

- Utomo, A. W. M. 2017. *Hubungan Antara Kekuatn Otot Tungkai, Perut Dan Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki (Study Pada Mahasiswa Putra UKM Karate Universitas Negeri Surabaya)*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1).
- UURI. No. 3. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara.
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.
- Winarno, M. E, dan Hasyati, Rakhmatina Widi. 2021. *Korelasi Kekuatan Otot Lengan, Power, Dan Koordinasi Terhadap Pukulan Atlet Pencak Silat*. Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI). Volume 1, Nomor 1, (2021) hal. 96-107.