

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI. *Damhil Education Journal*, 1(1).
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Malang: Wineka Media.
- Bompa. 2009. Periodization Theory And Methodology Of Training. Usa: Sheridan Books.
- Davaran, M., Elmieh, A., & Arazi, H. (2014). The effect of a combined (plyometric-sprint) training program on strength, speed, power and agility of Karate-ka male athletes. *Research Journal of Sport Sciences*, 2(2): 38-44.
- Gani *et al.* (2024). Latihan *Plyometric Single Leg Hurdle Hop* terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat. *Jambura Arena Sports*, 1(2), 127-134.
- Hayati, R. dan Endriani, D. (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), 84-88.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2).
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan. Bandung: Rosdakarya
- Infantoro sigit (2019). Hubungan antara kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot punggung dengan kemampuan tendangan sabit. Fakultas ilmu keolahragaan. Semarang.
- Irawadi, hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pnegukurannya. Padang: UNP PRESS.
- Johnson, B.A. (2012). Evaluation of The Optimum Duration and Effectiveness of a Plyometric Training Program for Improving the Motor Abilities of Youth with Cerebral Palsy. All Graduate Theses and Dissertations. Paper 1374.
- Kamarudin, K., Zulrafli, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66-73.
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai terhadap Kelincahan Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12. 49-62.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Liyani, Nendra. (2019). Survei Keterampilan Teknik Tendangan T Di Lihat Dari Status Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Bangau Ruyung Se-Kabupaten Demak Tahun 2019. Fakultas ilmu Olahraga.

- Lubis Johansyah. 2014. Pencak Silat. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lubis Johansyah. 2004. Pencak Silat : Panduan Praktis. Jakarta: Pt Rajagrafindo.
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Lankor.
- Muhamad, Yanuar R. (2015). Pengaruh Latihan Front Box Jump Dan Kekuatan Otot Tungkai, Dan *Power* Otot Tungkai (Tesis Magister Kneeling Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Punggung
- Nala. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: Universitas Udayana.
- 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.
- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Single Leg Speed Hop* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87-104.
- Prianto, Agus. (2022). Hubungan power otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan T pada atlet pencak silat IKSPI cabang Siak.. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Riau
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan plyometrik terhadap kecepatan tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 8(11).
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 1985; *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd Ed. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Rawi, M, Ashari. (2021). Pengaruh Metode Latihan Box Jump terhadap Kecepatan Tendangan sabit pada atlet pencak silat persimo bengkinang. Fakultas ilmu Pendidikan. Bengkinang.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1), 17-28.
- Shankarmani, B., Sheriff, I., Rajeev, K. R., 2012. "Effectiveness Of Plyometrics And Weight Training In Anaerobic Power And Muscle Strength In Female Athletes" *International Journal Of Pharmaceutical Science And Health Care Issue 2, Volume 2* (April 2012)
- Sukadiyanto., & Dangsin Muluk. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Mekanik Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugarwanto & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan *Single Leg Hops* terhadap Hasil

- Lompat Jangkit Siswa SMP 1 Sungai Lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1).
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suratmin. (2016). Penerapan Metode Pliometrik dalam meningkatkan Power Otot tungkai atlet PPLM Bali. Bali: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Syafrudin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Fakultas ilmu Keolahragaan. UNP: Padang.
- Syahri. (2019). Pengaruh metode latihan pliometrik dan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan T Pesilat Putra klub pencak silat terlat sakti bengkulu. Fakultas ilmu olahraga. Semarang
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksun (2007) *Sport Development Indeks*. Jakarta, Pt. Indeks.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Dampak Latihan *Single Leg Speed Hop* dan *Double Leg Speed Hop* terhadap *Power Tungkai* pada Pemain Bola Voli. *Journal STAND: Sports and Development*, 1(2).