

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185.
- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 75–81.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42–48.
- Ardiyanto, H. (2019). Tantangan untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi atlet pasca Asian Games 2018. *Journal Power Of Sports*, 2(2), 15–26.
- Arifin, R. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola*, 16(2).
- Az-Zahra, P. N. M. R., & Awan Hariyono, M. (2020). EFEKTIVITAS TEKNIK GUNTINGAN ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING PADA PEKAN OLAHRAGA PELAJAR DAERAH TAHUN 2019 (Studi Kasus di Daerah Istimewa Yogyakarta) The Effectiveness Of Cutout Technique For Pencak Silat Athletes At Fighting Category in Regional Student Sport Event 2019 (Case Study is in Yogyakarta City). *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 9(1).
- Bagus Wiguna, I. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. *Deok: PT Raja Grafindo Persada. Desmita. (2017). "Psikologi Perkembangan Peseta Didik". Bandung: PT Remaja Rosdakarya.*
- BAYAN, E. S. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN T (SAMPING) PADA ATLET PENCAK SILAT PPLM DKI JAKARTA.*
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185.
- Darusman, M., Putra, M. A., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (Irc) Muara Ngamu. *Journal Of Sport Education and Training*, 2(1), 72–81.
- FAJAR, R. N. (2021). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen Dilakukan Di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning).*
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi. Jakarta: Remaja Rosdakarya.*
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156–168.
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). Model latihan keterampilan gerak pencak silat anak usia 9-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 26–36.

- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Kamarudin, K., & Zulraflin, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP Daerah Kabupaten Meranti. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82.
- Kurniawan, M. F. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Walet Puti*.
- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 27–34.
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 94–101.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. RajaGrafindo Persada.
- Maulana, A., & Wijaya, M. (2018). *Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018*.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239–246.
- Mubarok, L. (2021). Perbandingan latihan resistance dan ladder untuk meningkatkan kecepatan lari pemain futsal SMA N 3 Pematang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 204–207.
- Muhar, T., & Dallyono, R. (2020). Character education from the perspectives of elementary school physical education teachers. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 395–408.
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136.
- Myrsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*, 116118.
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Gilang Panggraita, N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara*, 4(1), 77–88.
- Nurjaman, Z., & Rohmat, D. (2018). PERBANDINGAN METODE LATIHAN TCSSM DAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT. *Jurnal Kevelatihan Olahraga*, 10(1).
- 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.
- PALSA HETAMY, R., KHOLIS, M. N., & YULIAWAN, D. (2023). *ANALISIS TEKNIK TENDANGAN ATLET KATEGORI TANDING PADA*

PERTANDINGAN FINAL PENCAK SILAT PUTRA PUTRI INDONESIA ASIAN GAMES 2018.

- Prabowo, G. (2018). Pengaruh model latihan sirkuit terhadap peningkatan biomotor atlet pencak silat usia 12-15 tahun.. I (studi eksperimen di perguruan perisai diri kabupaten bantul). *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 7(1).
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan plyometrik terhadap kecepatan tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11).
- Robid, A. (2019). Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- Saputra, S. R. D., PUTRA, R. P., & JUNAIDI, S. (2022). *HUBUNGAN KECEPATAN, KELENTUKAN, KEKUATAN OTOT KAKI, DAN POWER KAKI TERHADAP TENDANGAN SABIT ATLET PENCAK SILAT UKM PSHT UNP KEDIRI.*
- Septiadi, A., & Widiastuti, H. (2019). *Model Latihan Speed Endurance Berbasis Senam Pencak Silat Untuk Usia Remaja.*
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan kondisi fisik. *Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.*
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Tambunan, T. P. (2021). *Pengaruh Metode Latihan dan Kemampuan Biomotorik terhadap Tendangan Samping Tarung Derajat pada Atlet Pelajar SMA di Kabupaten Deli Serdang.*
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- YUSMAWATI, Y., Rihatno, T., & Rismawanti, R. (2020). Meningkatkan hasil belajar gerak dasar melempar dengan media audio visual pada siswa kelas iii sdn 03 jelambar baru jakarta barat. *Jurnal Segar*, 8(2), 80–89.