

## DAFTAR PUSTAKA

- Aj, O. (2010). *Bunga rampai pencak silat*. (Online). <http://rasyid-aj.com>  
<http://waroengsilat.com>
- Tatang Iskandar, M.Pd, *Jurnal Ilmiah Penjas Tinjauan Minat Belajar Mahasiswa Olahraga Terhadap Mata Kuliah Gulat di Universitas Islam 45 Bekasi (2019): Jurnal of S.P.O.R.T, Vol.3, No.2*
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat paduan praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat panduan praktis edisi kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan pencak silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Munajat. (2012). *Hidup bersama hipertensi*. Jogjakarta: In-Book
- Nuraida, N. (2016). Pengembangan nilai-nilai karakter melalui pendidikan pencak silat untuk anak usia dini. *Tunas Siliwangi*, Vol.2, No.1, pp:59-77.
- Vertonghen, J. & Theeboom, M. (2010). The social psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review. *Jurnal of Sports Science and Medicine*. Vol 9,528-537.
- Wade, C & Tavis, C. (2007). *Psikologi edisi kesembilan jilid 2*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Andika, I. W. J. (2014). Tungkai, Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1), 1–10.
- Arif, M., Negeri, S. M. P., & Taliabu, P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci The Effect of Plyometric Training on the Kick Speed of Tapak Suci Pencak Silat Athletes. *Damhil Education Journal*, 1(1), 36–39. <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- Arnitayani, N. M., Artanayasa, I. W., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Single Leg Speed Hope Dengan Tingkat Kecepatan Berbeda Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 114–123.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

- Budhiarta, M. D. (2010). Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek Fok Undiksha. *Jurnal Health and Sport*, 17–21.
- Budiman, A. (2021). Implementasi Media Audio Visual Terhadap Hasil Tendangan T Pada Pencak Silat. *Journal of Physical Education and Sports*, 03(02), 134–140.
- Damayanti, I., Ramadi, & Vai, A. (2017). The Power Of Muscular Limbs With A T In The Master, The Son Of Perguruan Satria Muda Indonesia Unit Rumbai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 4(2), 1–8.
- Damayanti, A. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dengan Kelncahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Satria Sejati Bandar Lampung*.
- Dewi, I. R. D., Ramadi, & Agust, K. (2016). The Correlation Explosive Poweleg Muscles With Speed Of T Kick On College Students Silat Walet Puti Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Niversitas Riau*, 3(2), 1–12.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>
- Hajir, A. (2019). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan tendangan Lurus Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Jurnal Health and Sport*, 1(5), 1–13.
- Hanas, M. Y. (2020). Analisis Daya Ledak Tungkai Kecepatan Reaksi Kaki Dan Keseimbangan Dalam Tendangan Belakang Atlet BKMF Pencak Silat UNM Makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–10.
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12– 22. <https://doi.org/10.33558/motion.v11i1.2053>
- Husnah, R. (2019). Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan Kesamping (T) Pada Atlet Pencaksilat Kota Palopo. *Sciences, Health*, 4(1), 1–23.
- Ihsan, N, Zulman, & Adriansyah. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan KemampuanTendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 1–6.

- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat : Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali Pers
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100.
- Putra, D., & Ridwan, M. (2017). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Journal Of Physical Education*, 1(4), 749–761.
- Santosa, D. W. (2015). Artikel E-Journal Unesa Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak ( *Power* ) OT Related papers. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Setiadi. (2007). *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Simbolon, P. P., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Tali Dalam Latihan Terhadap Teknik Dasar Tendangan T. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1–8.
- Sudirjo, E., Susilawati, D., Setia Lengkana, A., & Nur Alif, M. (2019). Pendampingan Dan Pelatihan Keseimbangan Tubuh Pada Guru Pjok Sekolah Dasar. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 93–101. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7619>
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta