

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, I. (2019). The Contribution of The Leg's Power, Body Balance, and Leg Muscle Flexibility to Front Kick Speed of Young Men Fighter, Tapak Suci Hermitage Banjarnegara Regency. *Journal of Physical Education and Sports* 8 (2)., 108-115.
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta
- Basri, H., Zuhdy, R. R., Iskandar, T., & Ridlo, A. F. (2023). Analysis of Nutritional Status of Adolescent Male Futsal Players in The U-16 Category on The Futsal Root Team. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 732-741.
- Effendi, Rustam. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session, dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, Volume 4 Nomor 1, Maret 2016.
- Hanafi, Moh dkk. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Hariyadi K.S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Hariyadi, R. Kotot Slamet (2013). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT.Dian Rakyat.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Indrayana, Boy & Sukendro. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi* Vol. 3 (5).
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang: UNP
- Irfan, Muhammad. (2014). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Iskandar, M. dkk. (2014). *Pencak Silat*. Depdikbud.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS
- La Anse, (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1)

- Lasma, Y., Hasbullah, F. R., & Mazid, K. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTs PKP Jakarta Islamic School. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10 (1), 1-9.
- Lubis J. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- MacKenzie, Brian. (2005). "101 Performance Evaluation Tests". London: Electric Word plc.
- Maryono, O'ong. (2013). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta. Pustaka Pelajar
- Monica, V. (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Gatam Di Bandar Lampung.
- Muhajir, (2017). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Mukholid, dkk (2017) *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Buku Pegangan Kuliah. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Naharsari, Nur Dyah. (2018). *Olahraga Pencak Silat*. Bekasi: Ganeca Exact.
- Nazir, Moh. (2013). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nugrahaeni, Ardhini, (2020). *Pengantar Anatomi Fisiologi Manusia*. Jakarta: Healthy
- Nugroho, Agung. (2014). *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sidik, Dikdik Zafar; Pesurnay, Paulus L & Afari Luky (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syarifoeddin, E. W. (2016). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Seni Beladiri Pencak Silat Ekstrakurikuler Mts Al-Hidayah Baremayung Praya Tengah Tahun Pelajaran 2015/2016. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 325-330.
- Wiriawan O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan* Yogyakarta: Thema Publishing

Yuliandi, Aditya Rachman. (2013). *Hubungan Power Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 1 Kenduruan Tuban Jawa Timur*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.