

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Amilia Sanggar Wati1, Vina Octavia Kudadiri2, R. D. (2020). Jurnal Dunia Pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9.
- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53544>
- Anhar, A., Setiawan Bipa, & Mulyadi, M. (2023). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Karet terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 1–6. <https://doi.org/10.37630/jpo.v13i1.967>
- Apriyanto, H. W. B. S. T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 2020, 106–112. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0Ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097>
- Arisandi, N. P., Halimah, L., Heryani, H., Hidayah, Y., & Sujastika, I. (2022). Implementasi Pendidikan Karakter pada Kesenian Pencak Silat. *Formosa Journal of Applied Sciences (FJAS)*, 1(5), 921–938. <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjas>
- Astuti, P., & Kusuma, B. (2021). Integrasi Model Latihan Pencak Silat Berbasis Olympic Movement Jeki. *Journal of SPORT*, 8, no.2. <https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/sport/article/view/12147/3711>
- Astutik, R. D., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Inseba di Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53870>
- Batra, E. W., Sutiyono, B., & Miftakhudin, H. (2024). Perbandingan Latihan Plyometric dan Latihan Resistance Band Terhadap Universitas Negeri Jakarta , Indonesia dan dikenal luas di Asia Tenggara bahkan kini mulai dikenal luas di seluruh dunia . “ Pencak. *USADA NUSANTARA : Jurnal Kesehatan Tradisional*, 3. <https://doi.org/10.47861/usd.v3i1.1415>

- D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(2), 9–19. <https://ejournalunsam.id/index.php/jors>
- Dailami. M, & Jatmiko, T. (2018). Analisis Statistik Teknik Tendangan Kategori Tanding Kelas D Putra Mahasiswa Pada Kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008>
- Destriana, & Dwi Afriyanti. (2024). Implementation of Physical Test Results Measurement Using a Pencak Silat Sports Web Application. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 13(1), 132–138. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Diono, N. F., & Jatmiko, T. (2021). BANYUWANGI Fiza Nur Diono , Tuter Jatmiko S , Pd ,. M . Kes Abstrak Tendangan merupakan salah satu gerak tehnik yang paling dominan digunakan dalam pertandingan pencak silat dan mempunyai nilai yang tinggi dari pada pukulan . Penggunaan tehnik tendangan pe. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 133–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45815>
- Efendi, M. I. F., & Zulraflı, Z. (2024). Pengaruh latihan tendangan menggunakan ban karet terhadap kecepatan tendangan T pada siswa pencak silat psht kelas X SMK Taruna Satria Pekanbaru. *Integrated Sport Journal (ISJ)*, 2(2), 38–45.
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2018). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Physical Education, Sport, Health and Recreation 1*, 1(3), 129–135.
- Herlina. (2024). *Insanta: jurnal pengabdian kepada masyarakat*. 2, 109–113. <https://doi.org/10.61924/insanta.v2i3.29>
- Isnaini, F. muhammad, Rusdiana, A., Imanudin, I., Hardwist, S., & Haryono, T. (2023). Analisis Kebutuhan Latihan Fisik Atlet Pencak Silat Kelas E (65-70 Kg) Pria Berdasarkan Pertandingan Pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Olahraga Singaperbangsa*, 3(03), 5–12. <https://doi.org/10.35706/moroones.v3i03.7098>
- Kasmandana, M., Soegiyanto, S., & Rahayu, S. (2019). Effect of Weight Training and Leg Length on the Sickle Kick Speed in Male Students Extracurricular Pencak Silat at Senior High School Bina Jaya Palembang. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(3), 294–298. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/31353>
- Kusnadi, C. D., & Sampurno, S. R. L. A. (2022). Pencak silat pada masa pendudukan

- Jepang di Daerah Yogyakarta tahun 1942-1945. *Bandar Maulana: Jurnal Sejarah Kebudayaan*, 26(1), 23–34. <https://doi.org/10.24071/jbm.v26i1.5573>
- lian. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tendangan Sabit*. 5(2), 1–14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK558907/>
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat* (E. dan E. Soleh (ed.); 2nd ed.). PT. RajaGrafindo PERSada, Jakarta.
- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 47–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.958>
- Marinda, A. B., & Wargadalem, F. R. (2023). Pengaruh Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate Terhadap Masyarakat Lempuing. *Candrasangkala: Jurnal Pendidikan Dan Sejarah*, 9(2), 1–11.
- Marjanto, D. K., & Widjaja, I. (2020). Perkembangan Pencak Silat Di Jawa Tengah Dan Daerah Istimewa Yogyakarta. *Kebudayaan*, 15(2), 77–88. <https://doi.org/10.24832/jk.v15i2.330>
- Murad, M. S., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2017). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. *Buku*, 9(4), 456. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/40552/75676585841>
- Muttaqin, M. R. Al. (2018). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori tunggal Ganda Regu Putra Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Prestasi Olahraga, Vol 1*, Hal 4. file:///C:/Users/user/Downloads/25982-Article Text-30337-1-10-20181112.pdf
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, G. N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5074>
- Nainggolan, A. P. (2023). *456-Article Text-1386-1-10-20240806*. 7(4), 297–305.
- Nurhalizah, S., Syafaruddin, D., Jasmani, P., Kesehatan, D., Keguruan, F., Pendidikan, I., Sriwijaya, U., & Raya, J. (2023). the Effect of Ladder Drill on Female'S Front Straight Kick in Pencak Silat. *Medikora*, 22(1), 33–42.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. *Medikora*, 16(1), 1–16. <https://doi.org/10.21831/medikora.v16i1.23475>
- Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak

- silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>
- Panggih Setiawan, B., Yogi Pradana, D., & Wicaksono, L. (2020). Efektivitas Latihan Menggunakan Karet Ban dan Skipping Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Training Effectiveness Using Rubber Tires and Skipping Against Sickle Kicks in Pencak Silat Athletes. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 89–96.
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
 file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf
- Pratama, E. Y., Jufinda, A., & Sabriyanto, A. (2024). *Indonesian Journal of Sports and Health*. 1(1), 22–31.
- 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.
- Pristiansyah, Pranandita, N., Haritsah Amrullah, M., & Hasdiansah. (2022). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat JURNAL DAMARWULAN Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 45–49.
<https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/JPMD/article/view/485>
- Purnomo, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 4(01), 73–81. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Putranto, D., & Maulana, E. P. W. (2018). the Influence of Cardboard Animated Media on the Ability of Basic Engineering Victims in the Self-Defense Materials of Screening Students Class X Sman 1 Puding Besar Teknik Dasar Tendangan T Pada Materi Bela Diri Pencak Silat Siswa Kelas X Sman 1 Puding B. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 3.
- Rahmawati, N. I., & Irsyada, R. (2022). Pengaruh Plyometric Split Jump dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 404–411.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59884>
- S. Hidayat, Needs, A. O. F., & Training, S. (2025). *Analisis kebutuhan dan tantangan penggunaan teknologi dalam pengukuran kecepatan tendangan pada latihan pencak silat*. 7(1), 38–45.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.

<https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>

- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandungan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449–460. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.60635>
- 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.
- Suhardinata, S., & Indrahti, S. (2021). Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997. *Historiografi*, 2(1), 32–41. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/historiografi/article/view/30956>
- Wibowo, F., Abdul, I., Muhaemin, M., & Marsuki. (2023). *Pengaruh Latihan Kombinasi Plyometric Menggunakan Karet Ban Dalam Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Club Pencak Silat Pshw Kp. Jaifuri Arso Iii Kab. Keerom*. 6, 1879–1889.
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>
- Wijaya, M. R. A., Aisyah, Putri, N. A., & Tantra, I. A. (2023). Penyuluhan Tentang Norma Latihan Kebugaran Jasmani Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(Oktober), 265–272. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1ioktober.265>