

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustianti, R., & Pandriadi. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* (N. P. Gatriyani & N. Mayasari (Eds.)). CV. Tohar Media.
- Akbar, A., Saifuddin, & Mansur. (2023). Evaluasi Unsur Kelincahan dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1.
- Apriliyanto, R. (2019). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 5(01), 56. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v5i01.414>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of Strength Training for Sports*. Human Kinetics.
- Cahyono, F. D., & Bojonegoro, M. I. N. (2024). *Pelaksanaan Asesmen Diagnostik Biomotor Kelincahan pada Siswa Fase B*. 617–622.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan* (D. M. Muhyi, D. L. Hakim, D. Suharti, Mulyono, & E. K. Darisman (Eds.)). CV. Jakad Media Publisng.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric ANATOMY* ( jeff Mathis (Ed.)). Human Kinetics.
- Haryanto, A. I., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v3i1.9890>
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill*. 5(November), 121–126.
- Ilahi, R., Temmassonge, A., Risal, A. W., Herlinda, M., & Adriana. (2025). *Pencak Silat*. Penerbit NEM.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 151–160. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/40957>
- Juli Candra, S. P. M. P. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Deepublish.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>

- Muhamad, M., Sofyan Hanif, A., & Haqiyah, A. (2022). *Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Nata, J., Sinaga, N., Damanik, S. A., Nata, J., Sinaga, N., & Damanik, S. A. (2023). Pengembangan Latihan Dasar Kumite Karate Berbasis Android Pada Sabuk Putih-Sabuk Biru Karate-Do Kki Medan Tahun 2021.
- Ngurah Adi Santika, I. G. P. (2024). *Jurnal Pendidikan Olahraga Jurnal Pendidikan Olahraga Vol 13 , No . 2 Desember 2024 Keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani merupakan kunci utama bagi manusia untuk menjalani kehidupan yang harmonis dan bermakna . Pada prinsipnya manusia sadar ba. 13(2), 319–345.*
- Nugroho, Agung, A. M. (2024). *Pembelajaran Teknik Pencak Silat & Jurus Tunggal Baku*. Penerbit Pohon Cahaya Semesta.
- Parisi, B. (2022). *The Anatomy of Speed* (berilustra). Human Kinetics.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*, 107–116.
- Priadana, Si., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books.
- Priyanto, C. W., Purnama, Y., & Baihaqi, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric dan Jumping Jack terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat Unwas IN F O A R T I K E L ABSTRAK. *Jurnal Ilmiah Penjas, 6(2)*, 2020.
- Putu, I. G., Adi, N., & Subekti, M. (2020). *Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa Correlation of Running Speed and Leg Muscle Strength Against Student Agility*
- Ramadhan, M. (2021). *Metode Penelitian* (A. A. Effendy (Ed.)). Cipta Media Nusantara.
- Rizanul, A., & Fajar, M. K. (2022). *Keterampilan Dasar Pencak Silat (Pertama, J)*. Zifatama Jawa.
- Saputro, D. P. (2018). *Jurnal Keolahragaan Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. 6(1), 1–10.*
- Schleip, R., Wilke, J., & Baker, A. (2021). *Fascia in Sport and Movement, Second edition*. Jessica Kingsley Publishers.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., Kusuma, I. J., Hidayat, R., & Khurrohman, M. F. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 7(2), 270–278.*  
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1066>
- Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Sugiharto, A. F., & Rejeki, H. S. (2023). *Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9-*
- Supriyanto, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli

- Putra. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 176–189. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.423>
- Triaiditya, B. S. M., Setyaningsih, P., & Farhanto, G. (2018). Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 7–10.
- Tunru, A. A., Ilahi, R., & Dos Santos, M. H. (2020). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Soppeng*. 5(2), 182–190. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/270/234>
- Wijaya, M. R. A., Subekti, N., Widodo, A., & Wijaya, M. B. S. (2023). Profile of Lower Limb Muscle Power in Pencak Silat Athletes of IPSI Pekalongan City. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 7(1), 106–116. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v7i1.3469>
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). Metode Penelitian Bagi Pemula (P. Utomo (Ed.)). Penerbit Widina Bhakti Persada Bandung.
- Yuliawan, E., Septriasari, I., Artikel, I., Yuliawan, E., Septriasari, I., Yuliawan, E., & Septriasari, I. (2023)..