

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, E. H. 2013, *Keajaiban Silat*, Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amrullah, R. 2015, 'Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 88–100.
- Arifin, Z. 2009, *Evaluasi Pembelajaran*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya
- Astiti, K. A. 2017, *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta, Penerbit Andi.
- Bafirman, H.B & Wahyuri, A. S. 2019, *Pembentukan Kondisi Fisik*, Depok, PT RajaGrafindo Persada.
- Bangun, S. Y. 2016, 'Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia', *Publikasi Pendidikan*, vol. 6, no. 3.
- Bekasi, I 2018, Sejarah INSEBA, diakses 9 Oktober 2020, <http://inseba-bekasi.blogspot.com>.
- Bompa, T. O. & Carrera, M. C. 2015, *Periodization Training for Sports*, United States, Human Kinetics.
- Candra, J. 2021, *Pencak Silat*, Yogyakarta, Deepublish.
- Faruq, M. M. 2008, *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*, Surabaya, PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir, A. & Faruq, M. M. 2015, *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*, Yogyakarta, Andi Offset.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. 2012, *Ilmu Kesehatan Olahraga*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. & Sidik, D. Z. 2012, *Ilmu Faal Olahraga*, Bandung, PT Remaja Rosdakarya.
- Giyanto, T., Sutjana, I. D. P. & Boleng, L. M. 2013, 'Pelatihan Peregangan Statis Lebih Meningkatkan Kelentukan Dari Pada Pelatihan Peregangan Dinamis Pada Sma Negeri Kupang Timur', *Sport and Finess Journal*, vol. 1, no. 2, pp. 1–9.
- Harsono 2018, *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*, Bandung, PT. Remaja Rosdakarya Offest.
- Harsuki 2013, *Pengantar Manajemen Olahraga*, Jakarta, Rajawali Pers.
- Harun. H., Hidayat, S. & Hadrajati, H. 2020, 'Analisis Kecepatan Tendangan Samping Pesilat Remaja', *Jambura Journal of Sports Coaching*, vol. 2, no. 1.
- Hasan, S. M. 2015, 'Hubungan Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Terhadap Kemampuan Tendangan Depan', *Competitor*, vol. 7, no. 1, pp. 107–124.
- Hermawan, R. 2015, *ILMU FAAL DASAR*, Lampung, Universitas Lampung.
- Hidayat, R. 2010, *Seni Beladiri: PENCAK SILAT*. I, Bogor, PT Regina Eka Utama.
- Ihsan, N. 2012, 'Tinjauan kondisi fisik atlet pencak silat Sumatera Barat tahun 2012', Laporan hasil penelitian, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Padang.
- Irianto, D. P. 2002, *Dasar Keipelatihan*, Yogyakarta, FIK UNY.
- Ismaryati 2011, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta, LPP UNS dan UNS Press.

- Iswana, B. & Siswantoyo 2013, 'Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun', *Jurnal Keolahragaan*, vol. 1, no. 1, pp. 26–36.
- Khusharyati, Y. 2010, 'Perbedaan pengaruh latihan berbeban dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat pada perguruan persaudaraan setia hati terate cabang Solo tahun 2008', Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Surakarta.
- Kriswanto, E. S. 2015, *PENCAK SILAT. I*, PT PUSTAKA BARU, Yogyakarta.
- Kurniawan, F. 2011, *Buku Pintar Olahraga*, Jakarta, Laskar Aksara.
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M. & Budi, D. R. 2015, 'Pengaruh Status Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik dan Kadar Hemoglobin terhadap Kemampuan Daya Tahan Fisik', *Juara, Jurnal Olahraga*, vol. 4.
- Kuswanto, C. W. 2016, 'Penyusunan Tes Fisik Atlet Pencak Silat Dewasa Kategori Tanding', *Jurnal Keolahragaan*, vol. 4, no. 2, pp. 145–154.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. 2016, *PENCAK SILAT. Ketiga*, Depok, PT RajaGrafindo Persada.
- Notosoejitno 1997, Khazanah *PENCAK SILAT*, Cetakan 1, Jakarta, Jakarta Informedika.
- Nugroho, A. 2005, 'Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula', *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 1, no. 2, pp. 143–160.
- Nusufi, M. 2015, 'Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP Dan Diklat) Tahun 2015', *Ilmu Keolahragaan*, vol. 14, no.1, pp. 35–46.
- Presiden R.I 2005, UU nomor 3 tentang sistem keolahragaan nasional, Presiden Republik Indonesia, Jakarta.
- Purnomo, H. 2013, *Antropometri dan Aplikasinya*, Yogyakarta, Graha ilmu.
- Purwanto, H. 2006, 'Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai pada Prestasi Lompat Jauh', *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Sajoto 1988, *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Santoso, S. 2020, *PANDUAN LENGKAP SPSS 26*, Jakarta, PT Alex Media Komputindo.
- Subekti, N. 2014, 'Kemampuan tendangan sabit mahasiswa pembinaan prestasi pencak silat UNS Surakarta ditinjau dari koordinasi mata-kaki kecepatan panjang tungkai dan tinggi badan', Tesis, Program Pasca Sarjana, Surakarta.
- Sudiana, I. K. & Sepyanawati, N. L. P. 2017, *Keterampilan Dasar Pencak Silat*, Depok, PT RajaGrafindo Persada.
- Sudijono, A. 2005, *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta, RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono 2017, *STATISTIKA UNTUK PENELITIAN*, Bandung, ALFABETA.
- Sugiyono 2018, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*, Bandung, ALFABETA.
- Sugiyono, 2019, *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R & D*. Bandung, ALFABETA.
- Syahri, F. 2019, 'Pengaruh metode latihan *plyometric* dan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan T pesilat putra klub pencak silat terlat sakti Bengkulu', Tesis, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang, Semarang
- Umar & Utama, J. P. 2018, *Biomekanika Olahraga*, Padang, SUKABINA Press

- Usman, H. 2018, 'Pengaruh daya ledak otot tungkai, tinggi badan, keseimbangan dan kelentukan togok terhadap kemampuan tendangan depan pada atlet pencak silat kabupaten Bantaeng', Tesis, Pascasarjana Universitas Negeri Makassar, Makassar.
- Widiastuti 2019, *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*, Depok, PT GRAFINDO PERSADA.
- Wiguna, I. B. 2017, *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*, Depok, PT RajaGrafindo Persada.
- Wirasasmita, R. 2014, *Ilmu Urai Olahraga I Analisis Kinetik pada Olahraga*, Bandung, Alfabeta.
- Yudha, M. B. 2019, 'Analisis panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuer SMPN 12 Makassar', Skripsi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Makassar.

