

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. 2015, 'Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Ramdani Amrullah', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 88–100.
- Andrian, R.R. 2020, 'Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Wangon', *Skripsi*, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Bangun, S.Y. 2016, 'Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia', *Publikasi Pendidikan*, vol. 6, no. 3.
- Bompa, Tudor, Michael Carrera. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Festiawan, R. 2020, 'Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, vol. 3, no. 2, pp. 143–55.
- Fitrotul, S. 2019, 'Pengaruh metode latihan plyometric dan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendangan t pesilat putra klub pencak silat terlat sakti bengkulu', *Skripsi*, Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Genurianto, G. 2016, 'Meningkatkan power otot tungkai melalui latihan plyometric depth jump modification pada pesilat remaja putra perguruan silat persinas asad sleman', *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, vol. 5, no. 6.
- Hariyanti, W., Astra, I.K.B. & Suwiwa, I.G. 2019, 'Pengembangan model latihan fleksibilitas', *Jurnal Penjaroka*, vol. 6, no. 1, pp. 57–64.
- Harsono 2017, *kepelatihan olahraga*, PT Remaja Rosdakarya, bandung.
- Hasan, S.M. 2015, 'Hubungan Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Terhadap Kemampuan Tendangan Depan', *Competitor*, vol. 7, no. 1, pp. 107–24.
- HB, B. & Wahyuri, A.S. 2019, *Pembentukan Kondisi Fisik*, Rajawali P., PT RAJAGRAFINDO PERSADA, depok.
- Iswana, B. & Siswantoyo 2013, 'Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun', *Jurnal Keolahragaan*, vol. 1, no. 1, pp. 26–36.
- Kriswanto, E.S. 2020, *Pencak Silat*, PT PUSTAKA BARU, Yogyakarta.
- Kusuma, Johan Syah, dan D.D. 2013, *Pelatihan Kondisi Fisik TINGKAT Dasar*, Pustaka Tumbuh, Jakarta.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. 2016, *Pencak silat (Edisi Ketiga)*, Ketiga., PT RAJAGRAFINDO PERSADA, Depok.

- Maulana, A. & Wijaya, M.R.A. 2018, 'Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018', *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018*, pp. 142–7.
- Mirfa'ani, N. & Nurrochmah, S. 2022, 'Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas', *Sport Science and Health*, vol. 2, no. 4, pp. 239–46.
- Naufal Murtadha 2017, 'Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada atlet pencak silat Universitas Negeri Padang', *Skripsi*, Universitas Negeri Padang, Padang.
- Nopriansyah, N. 2015, 'Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelahlatihan Di Ukm Pencak Silat Uny', *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 11, no. 2, p. 116118.
- Nugroho, A. 2020, 'Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Long Pass Sepak Bola Ssb Putra Gayam Fc U-16 Di Banjarnegara', *Skripsi*, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Nugroho, A. 2005, 'Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula', *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 1, no. 2, pp. 143–60.
- Nurhidayah, D. & Graha, A.S. 2019, 'Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding', *Medikora*, vol. 16, no. 1, pp. 1–16.
- 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.
- Pamungkas, T.A. 2019, 'Perbandingan Latihan Plyometric Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Sokaraja Kabupaten Banyumas', *Skripsi*, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto.
- Pomatahu, A.R. 2018, Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat, p. 55.
- Pratiwi, S.I. 2020, 'Pengaruh Ekstrakurikuler Pramuka terhadap Karakter Disiplin Siswa Sekolah Dasar', *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, vol. 2, no. 1, pp. 62–70.
- Satria, A., Sin, T.H., Aziz, I. & Suwirman 2021, 'Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat', *Jolma*, vol. I, no. I, pp. 17–28.
- Sugiyono 2016, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, alfabeta., bandung.
- Sugiyono 2017, *Statistika Untuk Penelitian*, Cetakan Ke., Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono 2019, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*, Alfabeta,

Bandung.

Syafruddin, S. 2011, *Ilmu Kepeleatihan Olahraga (Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)*, Padang: UNP Press.

Wiyani, N.A. 2013, 'Membumikan Pendidikan Karakter di SD; Konsep, Praktik dan Strategi', *Jakarta: Ar-Ruzz Media*.

