

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. 2015, 'Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat', *jurnal Pendidikan Olahraga*, vol. 4, no. 1, pp. 88–100.
- Bafirman, W.S. (2019) *Pembentukan Kondisi Fisik*. 1st edn, PT RajaGrafindo Persada. 1st edn. Depok: PT RajaGrafindo Persada. Available at: [/www.rajagrafindo.co.id](http://www.rajagrafindo.co.id).
- Bangun, S.Y. (2016) 'Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia', *Publikasi Pendidikan*, 6(3). Available at: <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>.
- Bompa, T. and Carlo, B. (2019) *Theory and Methodology of Training*. 6th edn. Edited by R.W. Earle. United States: Human Kinetics. Available at: <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Bompa, T.C. and M. (2015) *Conditioning Young Athletes*, *Human Kinetics*.
- Candra, J. (2021) *Pencak silat*. 1st edn. Edited by A.Y. Wati. Yogyakarta: Deepublish Publisher. David, G.E. al (2021) 'The efficacy of a four-week intervention of complex training on power development in elite junior volleyball players. Australia: Journal of Australian Stranght dan Conditioning'.
- Hasan, S.M. (2015) 'Hubungan Panjang Tungkai, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Terhadap Kemampuan Tendangan Depan', *Competitor*, 7(1), pp. 107–124.
- Hidayah, M. and Santoso, D. ari (2016) 'Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016', *Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016*, 1(2541–5042), pp. 44–50.
- Hidayat R (2020) 'Pengaruh Metodel Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA'.
- Hidayat, S. and Haryanto, A.I. (2021) 'Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat', *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), pp. 74–80. Available at: <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>.
- Kamarudin (2014) 'Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau'

- Khosim, N. (2022) 'Pengaruh Latihan Agility Ladder untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler PSHT di SD N 01 Kuningan', *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII (FPIPSKR)*, (November), pp. 301–309. Lubis, J. and Wardoyo, H. (2016b) *PENCAK SILAT edisi ketiga*. ketiga. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Nasution, F.H. (2017) 'Buku pintar pencak silat'.
- Nasution, I.E. and Suharjana, S. (2015) 'Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain', *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), pp. 178–193. Available at: <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>.
- Nihsan, N.I., Yulkifli, Y., Y. (2017) 'Development of speed measurement system for pencak silat kick based on sensor technology'.
- Pratama, R. (2018) 'Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973', *e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), pp. 1–10.
- Setyo, K. (2015) *Pencak Silat*. 1st edn, *Nucl. Phys.* 1st edn. Edited by K. Setyo. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Soffan (2016) 'Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan siswa U-17 di persatuan sepakbola JAJAG Kabupaten Banyuwangi'.
- Sugiyono (2016) *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. alfabeta. bandung.
- Sugiyono (2017) *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan Ke. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Suherman, W.S. (2019) *Kontribusi Ilmu Keolahragaan Dalam Pembangunan Olahraga Nasional*. 1st edn, *Kontribusi Ilmu Keolahragaan Dalam Pembangunan Olahraga Nasional*. 1st edn. Depok: PT RajaGrafindo Persada. Available at: www.rajagrafindo.co.id.
- Sumaryanto (2016) 'Aksiologi Olahraga Dalam Prespektif Karakter Bangsa'.
- Utami, P.D. (2019) 'Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Sprint 30 Meter Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola MAN 2 Banyumas'.