

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V. G., Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*.
- Adnadia, F. D., Purnomo, E., Haetami, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Agillity Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Pendidikan Olahraga*.
- Bafirman, A. S. (2008). *Pembentukan Konfidi Fisik*.
- Bompa, T. O. (2002). *Periodization (Theory and methodology of training)*.
- Ediyono, S., Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat.
- Haris, M. A. (2024). *Pengaruh latihan sprint water dan sprint drill terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Herdiman, D. C., Lubis, J., Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*.
- Jumadin, I. P., Syahputra, R. (2019). Analisis Olahraga Prestasi Yang Dapat Di Unggulkan Kabupaten Langkat.
- Jurnal, C., Pendidikan, P., Taek, D. E. M., Kollo, M. (2019). *Pelatihan Sprint 3 Repetisi 3 Set Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Depan Di Indonesia Pencak Silat berkembang Secara umum dalam Ikatan Pencak Silat yaitu : tendangan depan , tendangan sabit , dan meningkatkan teknik dasar menendang Pola latihan Spri*.
- Lestiyono, D., Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*,
- Lubis, J., Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*.
- Manangkali Aisun Ode, Syahril, A. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*.
- Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Muslihin, M., Septiadi, F., Saputri, H. (2020). Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi.

- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., Panggraita, G. N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat.
- Najiyah, J. S. (2022). *Studi Pembinaan Cabang Olahraga Menembak Kota Surakarta dalam Rangka Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Jawa Tengah Tahun 2022.*
- Pranata, D., Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya.*
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973.
- Priyanto, C. W., Purnama, Y., Baihaqi, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric dan Jumping Jack terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat Unwahas.
- Sriwijaya, U., Selatan, S. (2023). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT 20 METER TERHADAP KECEPATAN.*
- Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D.*
- Bompa, T.O. (2015). Conditioning Young Athletes. In *Human Kinetics.*
- Yanti, I. G. A. M. H. S. A. K. J. (2016). FIK Universitas Negeri Yogyakarta. *A Psicanalise Dos Contos de Fadas. Tradução Arlene Caetano.*