

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, R. diah, Huda, M. M., & Taufiq, A. (2023). Collaborative Governance Dalam Menjaga Kamtibmas Di Kampung Pesilat Kabupaten Bojonegoro. *JIAN - Jurnal Ilmiah Administrasi Negara*, 7(1), 38–44. <https://doi.org/10.56071/jian.v7i1.662>
- Ashari, A. T., & Apriani, L. (2023). Hubungan Tinggi Badan dan Kekuatan Otot lengan Terhadap Ketepatan Hasil Shoting pada UKM Petanque UIR. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6514>
- Astuti, Y., Zulfahri, Z., Erianti, E., & Rosmawati, R. (2020). Pelatihan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik. *Jurnal Abdidas*, 1(3), 109–118. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v1i3.25>
- Bafirman, . (2008). *Buku ajar pembentukan kondisi fisik (pertama)*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. America: Human Kinetics.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat - Juli Candra, S.Pd., M.Pd.* - Google Buku. Buku Pencak Silat.
- Civan, A., Karhan, A. & Civan, A.H. (2022). Investigation of the Effect of Plyometric Training on Anaerobic Capacity in Skateboard Athletes. *Journal of Education and Recreation Patterns (JERP)*, 3 (2), 48-59. <https://doi.org/10.53016/jerp.v3i2.51>
- Daniël Lakens; Sample Size Justification. *Collabra: Psychology* 5 January 2022; 8 (1): 33267. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Dinporabudpar. (2023). Raih 14 Emas, Kontingen Banyumas Juara 3 POPDA Jateng 2023. <https://dinporabudpar.banyumaskab.go.id>. Di Akses pada hari Jum'at, 19 September 2025. Pukul 20.35 WIB.
- Fadli, Z. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ekskul Anggar Man 2 Model Medan Tahun 2018. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 17(2), 62–72.

- Gajendra, D. (2023). Physical exercise and health. *International Journal of Sports, Health and Physical Education*, 5(2). <https://doi.org/10.33545/26647559.2023.v5.i2a.76>
- Genç, F. A., & Dağlıoğlu, Ö. (2021). Effect Of Plyometric Training Program On Athletic Performance In Young Taekwondo Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 7(5). <https://doi.org/10.46827/ejpe.v7i5.4089>
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi. *Jurnal Patriot*, 4(1), 81–94. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.793>
- Hadiana, O., Subarjah, H., Ma'mun, A., Mulyana, M., Budi, D. R., & Rahadian, A. (2022). Pencak Silat Tapak Suci: Overview in a Historical Perspective of Muhammadiyah Autonomic Organizations in Indonesia. *Juara : Jurnal Olahraga*, 7(2), 408–416. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1915>
- Hardiansyah, J., Damrah, D., Rasyid, W., & Astuti, Y. (2023). Pengaruh Kelincahan, Kecepatan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1554–1566. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i2.5532>
- Ismail, F. P., Arwin, A., & Sugihartono, T. (2017). Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) Dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 69 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3369>
- Jayanti, R. (2021). *Peran Organisasi Ekstrakurikuler Dalam Menumbuhkan Perilaku Sosial Peserta Didik Di Smp Negeri 2 Tonra Kecamatan Patimpeng Kabupaten Bone*. Pogram sarjana, Institut Agama Islam Negeri Bone
- Lestiyono, D., & Purnomo, E. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Cone Drills terhadap terhadap Keterampilan Tendangan (Number 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapeshttps://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Maksum, A., Surabaya, U. N., Mutohir, T. C., Surabaya, U. N., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2025). *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024 Industri Olahraga : Sumber Pertumbuhan Ekonomi Baru*. (January).
- Marlianto, F. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 2017.

- Maryatno, Haryono, catur, Iskandar, Lubis, J., Hariono, A., Udasworo, W., Nugroho, H., Syafullah, R., Wardoyo, H., Nugroho, A., Patty, F., Hendarsih, F., Herawan Denny, & Buru, J. (2025). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025*. Pimpinan Pusat Ikatan Persatuan Pencak Silat Seluruh Indonesia
- Mintarto, E. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga* (Vol. 1). Penerbit Samudra Biru.
- Nabihah, M., Mulyadi, A., & Irham, I. (2024). Pengenalan Olahraga Pencak Silat Dalam Melestarikan Budaya Asli Bangsa Indonesia. *An-Nizam*, 3(2), 149–159. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v3i2.9166>
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Dwina Angga, P., & Jariono, G. (2024). Pencak Silat as a Comprehensive Method of Mental, Physical, and Spiritual Growth: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(6), 1015–1025. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.6.20>
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: *Literature Review*.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., Sudirman, S., & Hanafi, S. (2022). Kontribusi Kelentukan Tugok ke Belakang dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Smash Open dalam Permainan Bola Voli. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 6(2), 163. <https://doi.org/10.26858/sportive.v6i2.40382>
- Saputra, I. A., Syampurma, H., Deswandi, D., & Arsil, A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Futsal SMA Negeri 9 Bengkulu Utara. *Jurnal JPDO*, 7(4). <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.3.2024.99>
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik Dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Sugiyono, Prof. D. (2023). *Metode Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Dr. I. Sutopo, Ed.; Cetakan Ke-5). Alfabeta, cv. www.cvalfabeta.com
- Syaifullah, R., Wafid, Partino, Mutiah, T., Haryono, Y., Suliantoro, Imron, A., Zuhri, S., Radhiansyah, A., Jatmiko, I., Radhiansyah, A., Iwan Jatmiko, I., Editor, Pm., Ahnaf Eka Putra, F., Lingsir Magribi, I., & Muhammad Hasbi Ashiddieqy, B. (2023). *Kurikulum Fisik Dan Mental Tapak Suci Putera Muhammadiyah*. PPTS
- Thomas, C., Dos'Santos, T., Comfort, P., & Jones, P. (2017). Between-Session Reliability of Common Strength- and Power-Related Measures in Adolescent Athletes. *Sports*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.3390/sports5010015>

Wahyuri, A. S., Nurmai, E., & Emral, E. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat. *Jurnal MensSana*, 4(1), 90. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.84>

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yulianto, A. G., Triansyah, A., & Azizah, A. N. (2025). Strategi Optimalisasi Aktivitas Fisik dalam Pendidikan Jasmani untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Physical Activity Optimization Strategy in Physical Education to Increase Student Self-Confidence. ~ 32 *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport*, 5(1), 32–40. <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/index>

Zulhendri, Z., & Sukoco, P. (2021). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan drive pada ekstrakurikuler bulutangkis. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17995>

