

DAFTAR PUSTAKA

- Amrullah, R. (2015). *Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 1, Juni 2015.*
- Bompa, T. dan G. G. H. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training. New York: Human Kinetics Publishers.*
- Chu, D. (2013). *Plyometrics. United States Of America: Human Kinetics.*
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.*
- Ihkwan, Muhammad, La Sawali, Rusli, M. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mawasangka, Fair Play (Jurnal Pendidikan Jasmani), Vol. 1, No.*
- Ilyasa, A. (2019). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Kelincahan Dengan Banyaknya Tendangan Sabit Pada Pesilat Setia Hati Terate Kecamatan Pule Trenggalek 2019,. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.*
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Kemenpora. *Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. , (2005).*
- Colado JC et al. *Leg Squat Jumps in Water: An Effective Alternative ... Int J Sports Med 2010; 31: 118 – 122*
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.*
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.*
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.*
- Marlianto, F. (2018). *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2 (2) 2018.*
- Mukhtar, Whidi, Jafar, M. I. (2018). *Pengaruh Latihan Leg Squat Terhadap Power Otot Tungkai Atlet UKM Bola Voli Universitas Syiah Kuala Tahun 2017. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah, Volume 4,.*
- Naharsari, N. D. (2008). *Olahraga Pencak Silat. Bekasi: Ganeca Exact.*
- Nugroho, A. (2004). *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.*
- Pratama, D. R. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump Dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Pencak Silat Merpati Putih SMA Negeri 6 Cirebon. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.*
- Russel R Pate, B. M. C. dan R. R. (2013). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeatihan, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Press.*

Santoso Griwijoyo, D. Z. S. (2012). Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga) Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga Untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Setyosari, P. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Kencana.

Sodikin, Andika Windi Nur. Suranto, dan Wicaksono, L. (2018). Pengaruh Latihan Melompat Dengan 1 Kaki Dan Leq Squat Terhadap Kemampuan Tendangan Samping Pencak Silat Siswa SMP Negeri 3 Way Pengubuan. Physical Education, Health and Recreation, Vol. 3, No.

Soleh, I. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. (2007). Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV. Lubuk Agung.

Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi "Melatih Fisik." Bandung: Lubuk Agung.

Tangkudung, James dan Puspitorini, W. (2012). Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Cerdas Raya.

Tofikin. (2020). Pengaruh Latihan Power Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di SMP Nurul Falah Kota Pekanbaru. Jurnal AKRAB JUARA, Volume 5 N.

Tudor O Bomp. (2009). Theory and Methodology of Training (Terjemahan). Dubuque Iowa: Kendall: Hunt Publishing Company.

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

Winarno, M.E. (2011). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Media Cakrawala Utama Press.

Character Building
UNIVERSITY