

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, N., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2022). *Pengaruh Latihan Quickness terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Atlet Kategori Tanding Cabang Olahraga Pencak Silat*. 22, 9–16. <https://doi.org/10.24036/JSOPJ.71>
- Arifin, M, P., & Sinurat. (2021). *Sport Education and Health Journal KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT The problem in this study is the low speed of the sickle kick of extracurricular Pencak Silat students of Faithful Heart Lotus (. 2(2), 121–132.*
- Dinda Sandika*, Andi Taufan Bayu², I. H., Metode, D., & Plyometric, L. (2022). *Upaya meningkatkan keterampilan tendangan depan pencak silat dengan metode latihan plyometric 1*. 10–25.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Hasyiyati, R. W. (2021). The correlation of arm muscle strength , power , and coordination to Pencak Silat athletes ' punch, *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI) Volume 1, Nomor 1, (2021) hal. 96-107* ISSN:, 1, 96–107.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Hidayatulloh, A. M. D. R. S. M. F. (2018). Pencak Silat BMukholid, A., Rochsantiningsih, D., & Hidayatulloh, M. F. (2018). Pencak Silat Basic Movement Skills of Sport and Health Education Students in the Universities of Central Java and Yogyakarta Regions. *International Journal of Science and Rese. International Journal of Science and Research (IJSR)*, 7(3), 1343–1347. <https://doi.org/10.21275/15031803>
- Ikhsani, N., Budimansyah, D., & Masyitoh, I. S. (2018). Menerapkan Pendidikan Budi Pekerti Melalui Kesenian Pencak Silat. *Jurnal Civilus*, 18(2), 57–66.
- Kaltim, I. P. (2022). *Pendahuluan*. 1(1), 361–365.
- Kuswanti, E., Sugiyanto, S., & Liskustyawati, H. (2019). The Effect of Basic Pencak Silat and Breathing Technique Practices on the Improvement of Physical Fitness in Male Athletes Viewed from Body Mass Index (An Experimental Study on Perguruan Pencak Silat Merpati Putih Maos

Cilacap). *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(5), 542. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i5.1120>

Liskustyawati, H., Mukholid, A., & Waluyo, W. (2019). The Average Needs of Pencak Silat Basic Technique from Sparring Category. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 290. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.972>

Lucius, R. L., & Daryanto, Z. P. (2022). Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat. 1(1), 10–16.

Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)

Mohamed Shapie, M. N., Oliver, J., O'Donoghue, P., & Tong, R. (2018). Effect of circuit training on fighting performance of young silat athletes - A case study. *MoHE*, 7(1), 27–44. <https://doi.org/10.15282/mohe.v7i1.199>

Purwanto, S. A., & Saputra, A. R. (2020). Authenticity and creativity: The development of pencak silat in Sumedang. *ETNOSIA: Jurnal Etnografi Indonesia*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.31947/etnosia.v5i1.9641>

Rizaldy, M., Muchayan, A., & Kamisutara, M. (2021). The Decision Support System For The Acceptance of Pencak Silat Athletes in Pra-PON and PUSLATDA Team Selection Using Technique For Other Preference By Similarity To Ideal Solution Method. *IJEEIT International Journal of Electrical Engineering and Information Technology*, 3(2), 8–19. <https://doi.org/10.29138/ijeeit.v3i2.1297>

Saputro, G. E., Hanief, Y. N., Herpandika, R. P., & Saputro, D. P. (2018). Modul tutorial sebagai media pembelajaran pencak silat untuk siswa sekolah menengah kejuruan. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 130–138. <https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.21099>

Sin, T. H., & Ihsan, N. (2020). The effectiveness of Pencak Silat to change teenage personalities. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.29210/139800>

Siswahadi, F. (2018). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Otot Tunngkai*, 1(1), 1–35.

Taek Bete, D. E., & Kollo, M. (2019). Pelatihan Sprint 3 Repetisi 3 Set Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Depan. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 2(2), 91–100. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>

Teguh Wibowo, R. A., & Achmad Fandi Nur. (2022). Pengaruh Latihan

Plyometric Single Leg Bound Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86–99. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>

Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2). [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)

Vai, A., Agung Nanda, F., Saputro, D. P., Ramadi, & Rahmatullah, M. I. (2021). Lectora inspire software development in the learning of pencak silat. *Journal Sport Area*, 6(1), 136–147. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5895](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5895)

Wicaksana, A. (2016). PENGARUH LATIHAN POWER KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE DI SMP NURUL FALAH KOTA PEKANBARU. <https://Medium.Com/>, 5, 43–48. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

Wijaya, M. R. A., Saputro, D. P., & Aissya, A. N. (2021). Profile Sabit Kick Speed Profile and General Speed of Pencak Silat Club Achievement. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(1), 25–38. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i1.1370>