DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. Journal Physical Education, Health and Recreation, 2(2), 181. https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589

Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 24–34.

Anam, M.S, Sugiarto, T, & (2017). Pengembangan variasi latihan teknik dasar renang gaya bebas dan gaya dada melalui video compact disk pada kegiatan ekstrakurikuler renang di SMP Negeri 8 Malang. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 1, No. 1.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta

Arsil.2009. Tes dan Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga.Padang;UNP Press.

Awan, Hariono, (2006) "Metode Melatih Fisik Pencak Silat". Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Azizi, M. A., (2013). Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat. Jurnal Kesehatan Olahraga, 1(1)

Bompa, Tudor O. (2003). Periodization Training for Sport. Amrica: Human Kinetics

Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri

Dewi, (2020). Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat. Jurnal Kejaora (Kesehatan. http://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/838

Fitriani, R., & Adawiyah, R. (2018). Perkembangan Fisik Motorik Anak Usia Dini. JurnalGolden Age, 2(01), 25. https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.742

Hariono, A. (2007). Melatih Kecepatan Pencak Silat Kategori Tanding : FIK UNY

Hariono, A. (2007). *Melatih Kecepatan Tendangan Beladiri Kempo Kategori Tanding*. Yogyakarta FIK UNY.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti

Irianto, D. P. (2002). Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan

Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal, 6(3), 365. https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020

Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). PENCAK SILAT (edisi ke 3). PT Raja Grafindo Persada

Lubis, Johansyah. Wardoyo, Hendro. (2016). *Pencak Silat.* Edisi Ketiga Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Lutan, Rusli dkk. (2007). Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga. Bandung: FPOK UPI Bandung

Monalisa. (2014). Hubungan Reaksi Tangan Dan Power Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Gyakusuki Cabang Olahraga Karate. Dalam http://download.portalgaruda.org.

Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. Ilmu Kepelatihan dasar. Bandung : Alfabeta

Nossek, Yosef. (1982). Teori Umum Latihan. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos

Nugraha. 2014. Perbandingan Kepercayaan Diri Atlet yang Melakukan Imageri dan yang Melakukan Atribusi pada UKM Futsal Putra Isola UPI Bandung. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. (hlm 8)

Nurhadi, S. (2019). Pendekatan Holistik dalam Pelatihan Pencak Silat. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(2), 45-60.

Pratama, T. (2020). TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PORMA FC SIJUNJUNG

Riski Adi Wijaya, M., Rahayu, S., Azam, M., & Sumartiningsih, S. (2024). The Leg Length Contributed to the Speed of Sabit Kick in Athletes Pencak Silat. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 12(3), 525–530. https://doi.org/10.13189/saj.2024.120308

Setiawan, W., Setyaningsih, P., Rahmat, L. I., & Supono. (2020). Training Of Young Badminton Athletes With The Uniba Cup I Championship. GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1(2), 49–52. https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i 2.939

Sudirman. 2015. Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. Jurnal Multilateral. Volume 14. Nomor 1.

Sudjana. (2016). *Metoda Statistik*, Tarsito, Bandung

Sugiyono. (2016). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D).* ALFABETA CV

Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.