

DAFTAR PUSTAKA

- Albadi, S., Indra, K., Nurhayati, S., Suandi, S. (2024). **Pencak Silat Dasar**. Sumatera Utara. Unimed Publisher
- Bafirman HB, A. S. W. (2019). **Pembentukan Kondisi Fisik**. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). **Metode Latihan Olahraga**. Malang:Jurnal Keolahragaan
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). **Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai**.Bali:Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha.
- Gristyutawati. (2012). **Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012**. Semarang:Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation.
- Gultom, Y., Hidayat, H., & Barus, F. B. (2023). **Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Letak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu**. Riau: INNOVATIVE: Journal Of Sosial Science Research.
- Gustia Lestari¹, Yasir Arafat², M. E. C. L. (2023). **Pengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka**. Palembang: Jurnal Dunia Pendidikan.
- Hariono, A., Rahayu, T., Universitas, P., & Semarang, N. (2017). **Mengembangkan Penilaian Kinerja Tendangan Kategori Perlombaan Pencak Silat**. Yogyakarta: Jurnal Perkembangan Pendidikan.
- Harun, H., Hidayat, S., & Hadjarati, H. (2020). **Analisis Kecepatan Tendangan Samping Pesilat Remaja**. Gorontalo:Jambura Journal of Sports Coaching.
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2021). **Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula**. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy Anggota IKAPI.
- Husnah, R. (2019). **Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan Dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan Samping (T) Pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo**. Makassar:Angewandte Chemie International Edition.
- Indrawan, I. K. A. P., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2019). **Pengaruh Pelatihan Quick Leap dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Otot Tungkai**. Bali:Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). **Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp**.Yogyakarta : Jurnal Keolahragaan.

- Jeri Junaedi, A. W. (2022). ***Pengaruh Bola Gantung dan Tenvol Terhadap Peningkatan Smash Open Pada Atlet Putri Klub Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022***. Semarang:Indonesia Journal for Physical Education and Sport.
- Johansyah Lubis, H. W. (2003). ***Pencak Silat Edisi Ketiga***. Jakarta: Rajawali Sport.
- Komarodin, M. I. (2018). ***Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga***. Jawa Timur:SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis.
- Mintarto, E. (2019).***Komponen Biomotor Olahraga***. Yogyakarta: Samudra Biru (Anggota IKAPI).
- Nasution, J. N., & Heri, Z. (2017). ***Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban Di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015***.Medan:Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education.
- Nia, T. A. (2023).***Pengaruh Latihan Angkle Weight Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Dollyo Chagi Di Tinjau Dari Power Tungkai Atlet Taekwondo***. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). ***Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang***. Semarang:Journal Of Sport Science.
- Ridhahani. (2020).***Metodologi Penelitian Dasar***. Banjarmasin:Pascasarjana Universitas Islam Negeri Antasari.
- Santoso, D. A., & Hidayad, M. (2016). ***Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016***.Banyuwangi: Universitas PGRI Banyuwangi.
- Setiawan, I., & Putra, R. P. (2018). ***Pengaruh Latihan Beban Rumpi Kaki Dan Beban Karet Terhadap Kecepatan Tendangan Ap Chagi Pada Atlet Taekwondo Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri***.Kediri:Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga Universitas Nusantara PGRI Kota Kediri.
- Suhardinata, S., & Indrahti, S. (2021). ***Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997***. Semarang:Universitas Diponegoro..
- Tudor O. Bomp, C. A. B. (2019). ***Periodization Theory and Methodology of Training***. Amerika Serikat: Human Kinetics