DAFTAR PUSTAKA

Adzkar, R. Z., & Hariyanto, E. (2015). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC (BARRIER HOPS) TERHADAP TINGGI LOMPATAN PEMAIN BOLA BASKET TIM PUTRA SMKN 12 MALANG Saichudin Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, *4*(3), 1–183.

Al Ikhsan, Giartama, W. I. B. (2021). *Barrier Hops Training For Increasing Capabilities Of Pencak Silat Front Straight Kick*. file:///C:/Users/Administrator/Downloads/document-2.pdf

Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin, J. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, *9*(2), 75. https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580

Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, *3*(5), 42. https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448

Arif, M., Aimang, H. A., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, *1*(1). https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521

Basri, M. H., & Rahman, T. (2024). *Pengaruh Latihan Skipping Dan Barrier Hops terhadap Peningkatan Vertikal Jump Pada Pemain Tim Putra Di PBV Pendeta Sapraji *1 , Muhammad Hasan Basri 1, Taufik Rahman 1 1*. *12*(3), 283–290.

Bima Nanda Pratama, M. Luthfi Reza Putra, & Nurhaliza. (2024). METODE PENELITIAN EKSPERIMEN“Desain Penelitian Psikologi Eksperiment Anava dan Faktorial.” *Psikologiya Journal*, *1*(1). https://doi.org/10.62872/rvbnnb40

Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodol of Training*.

Cao, Y., & Jun, H. P. (2021). The Importance of Taekwondo Back Kick Technique and Its Training Method. *Journal of Frontiers in Art Research*, 145–148. https://doi.org/10.23977/artpl.2021.22028

D Ananzar, & J Mistar. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan pemberat kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, *5*(2), 9–19. https://ejurnalunsam.id/index.php/jors

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. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, *6*(3), 1–10. https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693

Dewi, P. C. P., & Sukadiyanto, S. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, *3*(2), 228–240. https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6254

Doewes, R. I., Elumalai, G., & Azmi, S. H. (2022). Biomechanics analysis on Jejag kick of pencak silat. *Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*, *29*(4), 116–125. https://doi.org/10.47750/jptcp.2022.989

Febrianta, A., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Metode latihan basic skill sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola usia 10-12 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, *18*(2), 73–81.

Finandra, R., Rahmat, Z., Studi, P., & Jasmani, P. (2020). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN T PADA ATLIT PENCAK SILAT DIKLAT BINAAN DISPORA ACEH TAHUN 2018*. *1*(1).

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

Hanas, M. Y. (2013). analisis daya ledak tungkai kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan dalam tendangan belakang atlet BKMF pencak silat UNM makassar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Herdiman, D. C., Lubis, J., & Yusmawati, Y. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, *5*(2), 121–126. https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i2.7066

Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, *3*(1), 15. https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.4

Ioannides, C., Apostolidis, A., Hadjicharalambous, M., & Zaras, N. (2020). Effect of a 6-week plyometric training on power, muscle strength, and rate of force development in young competitive karate athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *20*(4), 1740–1746. https://doi.org/10.7752/jpes.2020.04236

Itryah, & Erwanda. (2024). *Peran pembinaan peningkatan motivasi prestasi pada atlet melalui dinas pemuda dan olahraga provinsi sumatera selatan menuju pekan olahraga daerah provinsi sumatera selatan*. *5*(5), 9536–9542.

Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (PPLM). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(2), 156–168. http://journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/127

Kusuma, I. P. H., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2021). Efektivitas Tendangan yang Digunakan Dalam Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *10*(9), 1–12.

Lubis, Johansyah. Wardoyo, H. (2016). *PENCAK SILAT* (Edisi keti). PT RajaGrafindo Persada.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823

Marlina, L., Syamsuar, S., Damrah, D., Ilham, I., Septri, S., & Sibomana, A. (2023). The effect of barrier hops and bench jumping exercises on increasing Inkado athletes' speed in mawashi geri. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 237–247. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.65048

Maulana, A., & Wijaya, M. R. A. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017 / 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 142–147.

Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Kesempubangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, *1*(1), 1–11.

Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, *1*(2), 98–104. https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5778

Moh. Nur Kholis. (2017). APLIKASI NILAI-NILAI LUHUR PENCAK SILAT SARANA MEMBENTUK MORALITAS BANGSA. *Jurnal SPORTIF*, *2*(2), 67–75.

Mufit1, M. A. F. D. (2022). Pengaruh Latihan Cone DrillTerhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. *Jurnal Pion*, *2*(2), 136–145. https://online-journal.unja.ac.id/pion/index

Muhammad Syahriannor, Mashud, & Warni, H. (2024). Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh : Sistematic Literature Review. *Journal of S.P.O.R.T*, *Vol. 8 (2)*, 567–582.

Mulawarman, U. (2014). *Analisis_Kecepatan_Tendangan_Pencak_Sila*. 544–553.

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. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *1*(1), 86–100. https://doi.org/10.21009/jsce.01107

Naswiranto, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2024). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BARRIER HOPS TERHADAP KEMAMPUAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.

Pagar, P., Hizzbi, N., Bashori, A., Mushofi, Y., Artanti, A., Junaidi, A., & Adi, P. R. (2024). *Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Padepokan Pagar Nusa Hizzbi Ahmad*. *7*(1), 57–63.

Penglin, Y., & Yinhang, Z. (2023). Influences of Lower Limb Strengthening on Martial Arts Teaching. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, *29*, 8–11. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0724

Pharaswal, L., & Latif, A. (2023). The Benefits of Participating in Extracurricular Activities. *GFNPSS- International Journal of Multidisciplinary Research*, *4*(9), 2384–2388. https://doi.org/10.46376/ijmr/4.9.2023.2384-2388

Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, *8*(11), 1–8. https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/37730/75676584156

Pratiwi, W., Diana, F., & Ali Yusradinafi, Muhammad Ali, M. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Footwork Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Persatuan Pencak Silat Budi Daya (PPSBD). *Jurnal Pion*, *2*(1), 87–96. https://online-journal.unja.ac.id/pion/index

Prayogo, R. T., Anugrah, S. M., Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Festiawan, R. (2021). Pengaruh latihan mandiri dalam rangka pembatasan kegiatan masyarakat: Study kasus atlet pencak silat Kabupaten Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 290–298. https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.43260

Ramdani, Y., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Barrier Hops Untuk Meningkatkan Tendangan Jarak Jauh Pemain Akademi Football Babakan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *8*(4), 1478–1482. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.2853

Rizki, Y. M. (2021). Hubungan Konsentrasi dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Futsal Siswa Ekstrakurikuler. *JURNAL SCORE*, *Volume 1*, 29–34.

Samuel, K. (2024). The Role of Extracurricular Activities in Student Development. *Eurasian Experiment Journal of Humanities and Social Sciences (Eejhss) Issn:*, *5*(2), 26–30.

Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, *8*(1), 159–177. https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705

Sidik, D. Z. (2022). 14.+Prinsip+Latihan+Atlet+Pada+Berbagai+Periodisasi+59-68. *Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi*, *Prinsip Latihan Fisik*, 59–68. file:///C:/Users/lenovo/Downloads/14.+PRINSIP+LATIHAN+ATLET+PADA+BERBAGAI+PERIODISASI+59-68.pdf

Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *11*(1), 162–169. https://doi.org/10.13189/saj.2023.110119

Sugiyono. (2023). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (p. 444). Penerbit Alfabeta.

Sulfa, M., Lubis, J., & Rihatno, T. (2024). Pencak silat reaction speed training model: training for pencak silat athletes aged 17 — 21 years Modelo de entrenamiento de la velocidad de reacción en pencak silat: entrenamiento para atletas de pencak silat de entre 17 y 21 años. *Retos*, *57*(57), 740–746.

Thoha Isma Pratama, & Herywansyah. (2021). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Side Hop dan Barrier Hops Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet Putra Usia 11-13 Tahun SSB Zettle Meyer Karanganyar Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, *7*(1), 1–12.

https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1399

Trisari, N., Sekolah, S., Keguruan, T., Ilmu, D., & Pasundan, P. (2022). Ethical Values in The Martial Art of Pencak Silat. *International Physical Education Conference (IPEC) Proceeding*, *1*, 2022.

Utomo, G. M. (2017). Latihan Hop Scotch Terhadap Peningkatan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Berprestasi Pencak Silat Psht Cabang Surabaya. *Jurnal Ilmiah Adiraga*, *3*(November), 21–27. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/adi_raga/article/download/1482/1311

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.v7i2.1370

Yusriyah, A. H., & Retnasari, D. (2023). Mengembangkan Bakat dan Minat Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. *Prosiding Teknik Tata Boga Busana FT UNY*, *18*(1), 2–5.

UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY