

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N. (2019). **Pengaruh latihan *ladder drill crossover shuffle* terhadap peningkatan kecepatan.** Universitas Negeri Surabaya. <https://digilib.unesa.ac.id/detail/YjgwOTgxMDAtOTMzMzMS0xMWU5LWE4MDgtOWZmNDk0YTEyNmU2>
- Akhmad, I. (2013). **Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan.**
- Bafirman. 2008. **Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik.** Padang. UNP
- Candra, J. (2021). **Peraturan Pencak Silat.** Pencak Silat, July, 1–125. https://books.google.co.id/books/about/Pencak_Silat.html?id=oAEoEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Departemen Pendidikan Nasional. (2014). **Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VIII.** Jakarta: Pusat Perbukuan, Departemen Pendidikan Nasional.
- Elinopita, T., & Setiana, I. (2021). **Apakah Latihan *Resistance Band* Dapat Meningkatkan Kekuatan Lengan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Kristen Aletheia Malang.** Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa, 2(1), 9. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47109>
- Hardiansyah, D., Setiawan, A., & Pratama, R. (2023). **Pengaruh Latihan *Resistance Band* terhadap Koordinasi Otot Atlet Pemula.** Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Harromaini. **Beladiri Pencak Silat.** Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016.
- Harsono (2015). **Kepelatihan Olahraga.** Bandung.: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2016). **Latihan Kondisi Fisik.** Bandung: FPOK UPI.
- Ikhwan, Z., Akhbar, M. ., & Imansyah, F. (2023). **Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN18 Palembang.** *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 898-904.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). **Dasar kepelatihan.** Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irmayati. 2008. **Tes dan Pengukuran Olahraga.** Sukarta. UNS Press.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. **Pencak Silat.** Yogyakarta. PT. Remaja Rodakarya.
- Kriswanto, Setyo, E. (2021). **Pencak Silat.** In Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01).

- Lubis, J. (2004). **Penjacak Silat: Panduan Praktis**. Raja Grafindo Persada.
- Marlianto, Fani, Yarmani dan Ari Sutisyana. 2017. **Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu**. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani. Vol. 1. no. 2:102
- Masmud, & Karnadi, M. (2015). **Optimalisasi Kelincahan Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill**. Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat, 14(1), 44-53.
- Mulyana (2013) **Buku Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa** diterbitkan oleh PT Remaja Rosdakarya dan memiliki ISBN 978-979-692-166-9.
- Mylsidayu, Apta. 2015. **Ilmu Kepelatihan Dasar**. Bandung: Alfabeta.
- Narulita, A., Fajar, C. M., Nova Riesma, R. S., Rahman, J. B., Aditiany, S., & Dipura, D. S. (2019). **Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa Smp Negeri 2 Kota Bandung**. Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(1), 72. <https://doi.org/10.24198/kumawula.v2i1.23461>
- Nugroho, Agung. (2004). **Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen**. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pesurnay, P. L. (2004). **Pengembangan biomotorik**. Materi Pelatihan. Jakarta: Pusdiklat KONI Pusat.
- Purba, P. (2019). **Perbedaan Pengaruh Latihan Menggunakan Karet Dengan Menggunakan Dumbbell 1 Kg Terhadap Kecepatan Pukulan Oi Tsuki Chudan Pada Atlet Karate Putra Perguruan Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan Tahun 2017**. Halaman Olahraga Nusantara 2(1), 65.
- Reno;Deffri;Dewi. (2022). **Hubungan Daya Ledak Otot tungkai Terhadap Hasil Lompatan Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Ekstrakurikuler di Smp Negeri 22 Kecamatan Air Nipis**. Edu Sport, 3(2), 51–56. <https://doi.org/https://doi.org/10.33258/edusport.v3i02.2485>
- Rusdiani, D., & Sari, P. S. (2024). **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap KemampuanTendangan Sabit Atlit Pencak Silat Dikapasita Desa Teluk Jaya Kecamatan Kelekar.2**.
- Setiadi. 2007. **Anatomi dan Fisiologi Manusia**. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Siantoro, G., Pramono, B. A., Wijaya Kusuma, I. D. M. A., Ismalasari, R., &

- Jayadi, I. (2024). ***Revolutionizing assessment:*** Innovations in website-based test and *measurement applications*. Jurnal Keolahragaan, 12(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i1.54947>
- Sudiyana, I Ketut., dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. **Keterampilan Pencak Silat**. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sudjana. (2016). **Metoda Statistik**. Tarsito, Bandung
- Sugiono. (2010). **Metode Penulisan pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, a dan R&D**. Bandung : CV. Alfabeta
- Sukadiyanto. 2005. **Pengantar Teori dan Melatih Fisik**. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryawan, D. (2019). **Pelatihan Daya Tahan Otot Berbeban ½ Kg 20 Repetisi 3 Set Meningkatkan Frekuensi Pukulan Pendeta Tangan Kiri dan Kanan pada Anggota Pencak Silat Perisai Diri Ranting Sesatan**. J.A. Pangkahila, 5(2), 26–33.
- Tila, R. (2023). **Pencak Silat Sebagai Media Bela Diri Bagi Pesinden Era 70-an**. Jurnal Seni Makalangan, 10(1), 63–72
- Tony, I. (2014). **Latihan Fisik untuk Meningkatkan Performa Atlet**. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. (2018). **Tes dan pengukuran olahraga**.