

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, D. K., Zarwan, Arsil, & Emral. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol.12, 19–24.
- Amin, N. F. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *JURNAL PILAR: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, Vol. 14 , 16-25.
- Apta, M., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar* (Cetakan I). CV. Alfabeta.
- Baun, A., Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2022). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11–18. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.734>
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Diana, F. (2020). *Panduan Pencak Silat; Seni Tunggal*. Anggota IKAPI.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana.
- Ernawati, I., & Setiawaty, D. (2021). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Psikodrama Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas Viid di Smp Negeri 11 Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(2), 220–225. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i2.1567>
- Febrian, R. A. (2021). Latihan *Ball Feeling* dan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41403>
- Hariyadi, K. S. (2017). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosdakarya.
- Hikmatullah, H., Triprayogo, R., & Zubaida, I. (2023). Efektivitas Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPS Satria Muda Indonesia. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 15(2), 69–74. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i2.61608>
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Olahraga Untuk Menjadi Juara*

(Cetakan I). Pohon Cahaya.

- Ismaryati, & Muhammad, M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press.
- Kusnanik, N. W. (2019). *Model Laihan Aerobik Low Intensity dan Moderate Intensity* (p. 26).
- Nurdewi, N. (2022). Metode penelitian. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(2), 297–303.
- Nurwirhanuddin, & Suprianto. (2020). Pengaruh Kecepatan, Kelincahan, Dan Motivasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid SD Inpres Bontomanai Makassar. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(01), 22–35. <https://doi.org/10.21009/gjik.111.02>
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Putra, R. J. (2024). Pengaruh Latihan *Plyometric (Jumping Lunges dan Squat Jump)* Terhadap *Power* Tendangan *Hapkido Dollyo Chagi* Atlet Hapkido Lampung Tengah. Skripsi. Universitas Lampung.
- Saputra, I. W. (2024). Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric Barrier Hops* dan *Single Legs Hops* terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit dalam Pencak Silat Pada Atlet PSHT Ranting Sumberlawang Tahun 2023. *JURNAL KREATIF OLAHRAGA*, Vol . 02.
- Septianingrum, K., Darumoyo, K., Priagung, Nurfatony, H. M., & Irfan, M. (2022). Pengaruh Latihan *Double Leg Cone Hop* dan *Lunges* Terhadap Kekuatan Tendangan *Long Pass* Pemain Ssb Internal Fc U-19. *Journal RESPECS*, 4(1), 11–22. <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i1.1840>
- Setiadi. (2017). *Anatomi dan Fisiologi Manusia* (Edisi. 1). Graha Ilmu.
- Setyawan, R. (2014). Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik.
- Sinulingga, A., Indra, K., Nurhayati, S., & Suandi, S. (2024). *Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Dasar Berbasis OBE*. Unimed Publisher. <https://publisher.unimed.ac.id/buku/detail/d79f350f-a1d2-4dc6-b9b7-d2cae8d7eb0d>
- Sinulingga, A., Pasaribu, A. M. N., Bangun, S. Y., Ningrum, D. T. M., & Mahyudi, Y. V. (2023). *Plyometric Exercise and Speed on the Power of Sabit Kick in Pencak Silat*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(3), 591–597. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110311>
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 19. <https://journal.rccommunication.com/index.php/JRSS/article/view/34/28>

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Teguh Andibowo, Kodrad Budiyo, Hartini, Erik Teguh Prakosa, & Ardy Resti Prasasti. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (*Speed*) Terhadap Akselerasi dan Kecepatan Maksimum. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 124–135. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i1.3204>

Vera Yulawati, W. (2023). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal UKM Putri STKIP Muhammadiyah Kuninga. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 10–14. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i2.2342>

Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>

Yudha, M. B. S. (2019). *Analisis Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler SMPN 12 Makassar. 1.*

