

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Daulay, R. A., & Sinulingga, A. (2016). **Pengaruh Latihan Saq terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat.** *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(2), 78-97.
- Dwiyogo dan Sulistyorini. (2019). *Penyusunan Tes Keterampilan Tendangan taekwondo Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi*. UNY.
- Fitri, D. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*.
- Fitrotul. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Pada Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*.
- Harsono. (2021). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjendikti.
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang*. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28855>
- Ismayawati, D. (2016). *Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bolavoli ditinjau dari tinggi badan*. UN PGRI Kediri.
- Janin Fana Gumilang. (2015). *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Notosoejitno. (2017). *Khazanah Pencak Silat*.
- Nurlariani Harahap, I. M. (2023). *Pengaruh Latihan Target Menggunakan Resistnce Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan*.
- Pika, A. (2016). *Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak*. FKIP UNTAN.

- Pratiwi, erica. (2023). ***Pengaruh Latihan Resistance Band dan Latihan Naik turun Tangga Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat PSHT Kota Jambi***
- Purba, Pangondian Hotliber and Bangun, Sabaruddin Yunis and Siahaan, David (2019) ***Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Melalui Modifikasi Latihan Squat Jumps dan Latihan Split Jumps Pada Atlet Karate Wakodai Dojo SMA NEGERI 1 Medan. Journal Physical Education, Health and Recreation,***
- Purba, P. H. (2016). ***Meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam melakukan tendangan mae geri bela diri karate melalui teknik fading pada siswa kelas VIII SMP negeri 1 sidikalang. Jurnal Ilmu Keolahragaan,***
- Romadhon. (2017). ***Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Tungkai Atlet Ukm Taekwondo UNY. UNY.***
- Setyo, K. (2015). ***Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi Pengantar Kinesiologi. Semarang: UNDIP.***
- Sugiyono. (2019). ***Metode Penelitian Pendidikan. ALFABETA.***
- Sukadiyanto. (2015). ***Pengantar Teori Metodologi Melatih FisikNo Title. Universitas Negeri Yogyakarta.***
- Wiguna, I. B. (2017). ***Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Rajagrafindo Persada.***