

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.751>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Bronstein, A. M., Brant, T., Nutt, J. G., et al. (2004). *Clinical Disorder of Balance, Posture and Gait (2nded)*.
- Dan, P., Stability, C., Side, D., Hip, L., Dan, A., Crunch, O., & Keseimbangan, T. (2016). Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), 96–103. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i2.6550>
- Hidayat, E. N. (2018). SOKO KATEGORI TUNGGAL , GANDA , DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat \*, Tutur Jatmiko. *Universitas Negeri Makasar*, 66–74.
- Ilham, M. (2014). Hubungan konsentrasi Kekuatan otot Lengan Dan Keseimbangan Tangan Dengan ketepatan memanah. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(2), 19–24.
- Jeon, Y., & Eom, K. (2021). Role of physique and physical fitness in the balance of Korean national snowboard athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2020.07.001>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, W., Junaidi, & Setiakarnawijaya, Y. (2015). Perbandingan efek kerja senam aerobik mix impact. *Jurnal SEGAR*, 4(1), 21–29.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2004). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270.
- Muchtar, T. (2018). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.

- Muladi, A. (2018). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet Ukm Pencak Silat Uny Tugas. *Journal of Materials Processing Technology*, 1(1), 1–8.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001><http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055><https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024><https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.127252><http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
- Nugroho, A. (2001). Pedoman Latihan Pencak Silat. In *diklat*.
- Perdana, A. (2014). Perbedaan Latihan Wooble Board dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Mahasiswa Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi Volume 14 Nomor 2, Oktober 2014*, 14.
- Rosad, A. (2015). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 2 Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(1), 7–10.
- Ruwil, M., Purnomo, E., & Haetami, M. (2011). *Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L*. 1–10.
- Saputra, B. A., & Indra, E. N. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepatu Roda Daerah Istimewa Yogyakarta. *Medikora*, 18(2), 70–78.  
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29199>
- Sudirman, R. (2015). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Di Stkip Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Multilateral*, 14(Olahraga), 54–61.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Supardi. (2016). *Aplikasi Statistika dalam Penelitian : Konsep Penelitian yang Lebih Komprehensif*. Jakarta. Change Pubication.
- Supriady, Irfan, & Hasyim. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Panjang Tungkai terhadap Kemampuan Menendang Bola. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*, 712(3), 1–8.
- Ulfitrah, O., & Desriyeni, D. (2018). Kemas Ulang Informasi Aliran Pencak Silat di Minangkabau. *Universitas Negeri Padang*.
- Usra, M. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Melalui Pendekatan Kerja Kelompok. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8102>
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta

In Pra PON 2020 Qualification. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62.

Widiastuti. (2011). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (R. Pelana (ed.)).

Widiastuti. (2015). *Tes Pengukuran Olahraga*. 155.

Yundarwati, S., & Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS. UNDIK Mataram Tahun 2019. *Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 7–15.

