

## DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion, Volume*, 6(2), 174–185.
- Budiara, M., & Yudha, S. (2019). *Analisis Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler SMPN 12 Makassar. 1.*
- Doddy, G., & Ms, T. (2017). *Kecepatan Reaksi , Dan Fleksibilitas. 4(2)*, 46–57.
- Faisal, I. (2019). *Pengaruh Kecepatan, Kelincahan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Peserta Didik SMPN 3 Watansoppeng.*
- Hasanudin, I. (2021). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT TUNGKAIDAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP TENDANGAN KEARAH GAWANG PADA MAHASISWA PENJASKESREK STKIP PARIS BARANTAI. *STKIP Paris Berantai.*
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>
- 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.
- Kamarudin, K., & Zulraflia, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 73–82. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Kusnadi, N. (2015). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Pukulan Smash dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 79–89.
- Lamusu, A., Program, Z. L., Pendidikan, S., Olahraga, J., Rekreasi, D., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2021). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat the Relationship of Limb Length With Pencak Silat Kicking Ability. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(2), 51–57.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2004). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.

- Mardhika, R. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Dan Pyometric Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Wahana*, 68(1), 5–12. <https://doi.org/10.36456/wahana.v68i1.626>
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)
- Muchtar, T. (2018). *Pencak Silat*. UPI Sumedang Press.
- Munawwarah, M. (2011). Penambahan Pelatihan Kekuatan Otot Pada Pelatihan Interval Menurunkan Trigliserida Mahasiswi Gemuk. *Jurnal Fisioterapi Vol.*, 11(1).
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35–46.
- Putu, S. I., & Adi, P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Pplm Bali. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 33–43. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6500>
- Radinal, M. (2018). Hubungan Daya Ledak Oto T Lengan, Dan Kelentukan Lengan, Dan Kelentukan Togok Belakang Terhadap Lemparan Ke Dalam Togok Belakang Terhadap Lemparan Ke Dalam Pada Permainan Sepak Bola Mahasiswa Fik Unm. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Sabatini, D. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85–95. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1120>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suharti. (2016). *PERKEMBANGAN GERAK : KELENTUKAN (FLEXYBILITY)*. 3(September), 3–6.
- 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. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>

