

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Hidayat, E. N. (2018). SOKO KATEGORI TUNGGAL , GANDA , DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat *, Tuter Jatmiko. *Universitas Negeri Makasar*, 66–74.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2004). *Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- 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.
- 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.
- 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.
- Prima, A., Kridasuwarsa, B., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). *Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia Static flexibility exercise for inferior extremity joints of the elderly PENDAHULUAN Fleksibilitas merupakan istilah umum yang menggambarkan rentang gerak atau range of motion (ROM . 6(1), 1–14.*
- 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>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Alfabeta.
- Suharti. (2016). *PERKEMBANGAN GERAK : KELENTUKAN (FLEXYBILITY)*. 3(September), 3–6.
- 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. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Widiastuti. (2011). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (R. Pelana (ed.)).

