

DAFTAR PUSTAKA

Ulfah, W. A.-9. (2019). 2. Ulf Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 89-94.

Ahmad, A. (2021). PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA PENCAK SILAT SMA NEGERI 15 LUWU. *JURNAL PENDIDIKAN GLASSER*, 101-108.

Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181-185.

Andika, Y. (2018). Pusat Pengembangan dan Latihan Pelajar Daerah) Dispora Kota Malang. *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Tendangan Depan Pencak Silat Usia Remaja Di PPLPD*.

Dewi, S. D. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 40.

Dlis, F. &. (2020). MODEL LATIHAN MENYERANG BERBASIS MEDIA PADA OLAHRAGA BELADIRI ANGGAR. *Penjaskesrek*, 1-14.

Filipus, W. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK EGOSAN DENGAN TENDANGAN LURUS PADA PENCAK SILAT. .

Fitrianto, A. T. (2018). MODEL LATIHAN PENYERANGAN SEPAKTAKRAW. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1.

Halbatullah, K. A. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat lanjut Dalam pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ika*, 136-149.

Ishak, M. &. ((2017). PENGARUH MEDIA KARET DAN SHADOW TERHADAP TEKNIK SERVIS ATAS DALAM PERMAINAN BOLAVOLI. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*,, 32-42.

Ismail, A. A. (2018). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN DROP SHOT PADA OLAHRAGA BULUTANGKIS. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 22-29.

Judantama, F. (2019). Pengaruh circuit training terhadap kecepatan tendangan lurus depan pencak silat di Pusat Pelatihan Pencak Silat Kota Batu. *Judantama, F.A., 2019. Pengaruh circuit training terhadap kecepatan Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang.*

Mariati, P. S. (2012). Pengembangan model pembelajaran fisika berbasis problem solving untuk meningkatkan kemampuan metakognisi dan pemahaman konsep mahasiswa. *Jurnal pendidikan fisika indonesia*, 2.

Marwan, R. (2018). APLIKASI MEDIA AUDIOVISUAL PADA MATERI BELAJAR TENDANGAN SABIT PADA PENCAK SILAT.

Maulana, A. &. (2018). . *PENGARUH LATIHAN KARET BAN DALAM DAN PEMBERAT KAKI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT PUTRI EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMP NEGERI 2 GUNUNG GURUH KABUPATEN SUKABUMI 2017/2018.* .

Maulana, A. &. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018.

Mulyatiningsih, E. (2016). *Mulyatiningsih, E. (2016). Pengembangan model pembelajaran. Diakses dari <http://staff.uny.ac.id/sites/pengembangan-model-pembelajaran>.*

Plyometric., U. M. (2021). In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III. *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Metode Latihan Plyometric*, 119-125.

Purnomo, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 73-81.

Ramadhan, R. S. (2018). Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, , 150-158.

Saputro, G. E. (2018). Modul tutorial sebagai media pembelajaran pencak silat untuk siswa sekolah menengah kejuruan. . *Jurnal Keolahragaan*, 30-138.

Simanjuntak, R. H. (2016). Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat. 4. *Simanjuntak, R. H., Engka, J. N., & Marunduh, S. R. (2016). Pengaruh latihan fisikeBiomedik*, 1.

sudharto. (2020). Latihan Dribling dalam sepak bola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 140-150.

Widiastuti, W. &. (2017). MODEL LATIHAN ENDURANCE BERBASIS JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG UNTUK USIA REMAJA. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 111-119.

Yudi. (2020). Model Keterampilan Bantingan Lengan Olahraga Gulat Untuk Atlet Pemula. . *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 188-203.

