

DAFTAR PUSTAKA

- Alhogbi, B. G. (2017). Bela Diri Pencak Silat. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <http://www.elsevier.com/locate/scp>
- Azumah. (2018). *Perbandingan Pengaruh Contrast Bath Dan Ice Bath Terhadap Pemulihan Kekuatan Otot Pada Pemain Futsal Sma Kota Malang. 2015*, 1–64.
- Basuki, K., & Siti, A. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V Sd Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Budiwanto, S. (n.d.). *Metodologi latihan olahraga. 148*, 148–162.
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik*, 2(1), 67–74. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9189>
- Carr, Kevin / Kate Feit, M. (2022). *Functional Training Anatomy* (M. Mejia, A. Stahl, & joyce sexton (eds.)). human kinetics.
- Dermawan, D. F. (2018). *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*. November, 1–21. https://www.researchgate.net/profile/Dikdik-Dermawan/publication/328731747_Perencanaan_Latihan_Periodisasi/Links/5bdef158299bf1124fba2a38/Perencanaan-Latihan-PeriodisasiI.pdf
- Faridah, E., & Paramitha, S. T. (2022). Model latihan Core Stability exercise di Era digital. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents* (Issue April).
- Fauzan, F. F., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2019). Model Latihan Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif (JPJA)*, 2(02), 42–46. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/view/15551>
- Firdaus, A. M. yunanta, & Hidayati, E. (2019). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penggunaan Napza Di Sekolah Menengah Atas Di Kota

- Semarang. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.26714/jkj.6.1.2018.1-7>
- Firmansyah, Ahmad Atiq, E. S. (n.d.). *Meningkatkan Keterampilan Tendangan “T” Pencak Silat Melalui Pendekatan Media Tongkat Kelas Viii Firmansyah*,. 148, 148–162.
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 59–63.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/download/11017/6826/>
- Julaina, V. (2016). Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Konsumtif pada Remaja SMA Dharmawangsa Medan. *Universitas Medan Area*, 25–28.
- Kriswanto, E. S. (2015). *PENCAK SILAT sejarah perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat* (Dr Siswantoyo (ed.); 1st ed.).
- Lelatul, jurnal dewi. (2016). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Two Foot Ankle Hop Dengan Barrier Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
<https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *PENCAK SILAT* (edisi ke 3). PT Raja Grafindo Persada.
- Mayssara A. Abo Hassanin Supervised, A. (2014). model latihan tendangan T. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 1–9.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. 55.
- Pratamajaya, G. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Dan Implikasi Shooting Terhadap Dalam Permainan Futsal (Eksperimen pada Siswa Akademi Futsal Skuat Citeureup Kabupaten Bogor Kelompok Usia 16 Tahun). *Bussiness Law Binus*, 7(2), 33–48.
http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUS_PUSAT.pdf
[Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-](http://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-)

results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839

- Rahmat, A. (2022). *Keterampilan Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Menggunakan Metode Drill Pada Siswa Kelas Iii A Sdn 22 Kecamatan pontianak*. 11–20.
- Rizaldianto, D. (2016). Kondisi Kapasitas Fisik (Kekuatan, Daya Tahan, Kecepatan, Dan Daya Ledak) Dan Kadar Hemoglobin Atlet Balap Sepeda Jalan Raya Issi Kota Semarang Tahun 2016. *Skripsi, JURUSAN IL(FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN), UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG*.
- Saputra, S. R. D. (2022). *Hubungan kecepatan, kelentukan, kekuatan otot kaki, dan Power Kaki Terhadap Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Ukm Psht Unp Kediri*.
- Septiadi, A., Widiastuti, & Hernawan. (2019). Model Latihan speed Endurance berbasis senam pencak silat Untuk usia Remaja. *Jurnal Sport Area*, 4(2), 285–293.
- Sugiyono, P. D. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadianto. (2002). *Ketahanan (Endurance)*.
- Sumarni, S. (2019). Model penelitian dan pengembangan (RnD) lima tahap (MANTAP). *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan*, 1(1), 1–33.
- Testing, F., & Product, M. (1974). *III. Metode Penelitian A. Model Pengembangan Penelitian ini merupakan jenis penelitian dan pengembangan*,. 62–84.
- Thiagarajan. (2012). *Pengembangan Model*. 2008, 13–69.
- V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Ikspi Cabang Siak. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Wahyudi, Dr Yonny Herdyanto, M. K. (n.d.). *Analisis Program Latihan Pencak Silat SMA Negeri Olahraga Sidoarjo*.
- Widiastuti, & Fhitriani, I. (2017). Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak

Silat. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 51–57.

Widiastuti, W., & Mulyani, R. (2017). Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 113–119. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.04>

