

## DAFTAR PUSAKA

- Bompa, T. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York university, Champaign: Human Kinetics Books.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *PORKES FKIP Universitas Jambi*.
- Dian, K. (2016). *Kinesiologi dan Anatomi*. Malang: Interligensia Media.
- Erwin Setyo, K. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Harun, H., Hidayat, S., & Hadjarati, H. (2020). ANALYZE THE SPEED OF SIDE KICKS OF TEENAGE FIGHTERS. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.5627>
- Ikhsan, N. (2018). *Buku ajaran Pembelajaran Pencak Silat*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- James, T. (n.d.). *Anatomy Movement*. (2016).
- khorudin, A. (2021). *Pencak Silat: Teknik Jatuhan dalam Pencak Silat*. Padang: PT Karya Indah Nusantara.
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat edisi ke dua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2016). *Pencak Silat Edisi ke Tiga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Punaji, S. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Putra, B. A. M. (n.d.). *Latihan Penguatan Otot: Isometrik, Isotonik, dan Isokinetik*.

Romadhon. (2017). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sari, G. P., & Bantolo, M. W. (2020). KUDA-KUDA PENCAK SILAT DALAM PENCIPTAAN TARI JI KARYA GALUH PUSPITA SARI PADA TAHUN 2018 DI GEDUNG TEATER BESAR ISI SURAKARTA. *Greget*, 18(2), 131–139. <https://doi.org/10.33153/grt.v18i2.2869>

Sugyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Tangkudung, J. (2016). *Macam Macam Metodologi Penelitian*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia.

(Bompa, 2009; Candra, 2021; Chandra, 2012; Erwin Setyo, 2015; Harun et al., 2020; Ikhsan, 2018; James, n.d.; M. Nurudin, 2021; Lubis, 2014, 2016; Mulyana, 2013, 2013; Punaji, 2015; Putra, n.d.; Romadhon, 2017; Sari & Bantolo, 2020; Sugyono, 2009; Tangkudung, 2016)