

## DAFTAR PUSTAKA

- Amriepedia. (2014). *Pengertian sistem gerak manusia*.  
[https://www.google.com/search?q=+https://amriepedia.blogspot.com/2014/12/pengertian-sistem-gerak-+manusia-dan.html&sca\\_esv=598412653&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwjGuP\\_Ttd2DAxWdQ2cHHQFVckkQ\\_AUoA3oECAEQBQ&biw=1054&bih=578&dpr=1](https://www.google.com/search?q=+https://amriepedia.blogspot.com/2014/12/pengertian-sistem-gerak-+manusia-dan.html&sca_esv=598412653&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwjGuP_Ttd2DAxWdQ2cHHQFVckkQ_AUoA3oECAEQBQ&biw=1054&bih=578&dpr=1)
- Abdillah, R., Risma, R., & Rofi, U. A. (2021). Kontribusi daya tahan otot
- Awan Hariono. (2021). No Title Teknik jatuhnya pencak Silat
- Bafirman. (2019). Pembentukan kondisi fisik. In *ebook*.
- Buku. Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh latihan daya tahan otot lengan dan akurasi memanah pada atlet panahan.
- Emzir.(2007). Metodologi penelitian pendidikan. Fleksor siku dengan ekstensor bahu terhadap daya tahan otot lengan
- Edition.<https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1> Bompas, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: theory and methodology for
- Hasyim, S. (2017). *Dasar - dasar ilmu kepelatihan*.  
[http://eprints.unm.ac.id/18281/3/Buku Referensi - Dasar-dasar ilmu kepelatihan.pdf](http://eprints.unm.ac.id/18281/3/Buku%20Referensi%20-%20Dasar-dasar%20ilmu%20kepelatihan.pdf)
- Hendrasin Ferry, I. C. H. (2023). *Latihan kerja optimal* (Pertama). Alqaprint jatimangor. <https://belajargiat.id/otot-trisep-bisep/>
- <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5627> Hendarsin ferri, Haryono indro catur. (2023). Latihan kerja maksimal.  
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi->  
[https://nwscdn.com/media/catalog/product/f/a/familymain\\_8.jpg](https://nwscdn.com/media/catalog/product/f/a/familymain_8.jpg)  
<https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>  
<https://Speeds-Battle-Rope-15-Meter-Tali-Fitness-Battling-Ropes-Gym-Free-pengikat-dan-Baut-024-7-i.184942443.5015707725>  
<https://www.slideshare.net/Nailazhf/anatomi-fisiologi-manusia-proses-berlari>  
<https://www.walmart.com/ip/Philosophy-Gym-50-Foot-Exercise-Battle-Rope-2-Inch-Diameter-with-Cover-and-Anchor-Kit/620197719>
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-dasar ilmu kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Kategori tanding (1st ed.). UNY Press. Bafirman. (2019). Pembentukan kondisi fisik. rajagrafindo

Kekuatan otot tungkai pada siswa Sekolah Dasar. Jurnal ilmiah kesehatan masyarakat: Media komunikasi komunitas kesehatan masyarakat, 12(2),84–88.<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i2.66>

Kemenpora, S. (2022). Tidak Capai Target, PB IPSI Akan lakukan evaluasi total terkait banyaknya peraturan baru.

<https://www.kemenpora.go.id/detail/1959/tidak-capai-target-pb-ipsi-akan-lakukan-evaluasi-total-terkait-banyaknya-peraturan-baru>

Kategori tanding (1st ed.). UNY Press. Bafirman. (2019). Pembentukan kondisi fisik. rajagrafindo

Kekuatan otot tungkai pada siswa Sekolah Dasar. Jurnal Ilmiah kesehatan masyarakat: Media komunikasi komunitas kesehatan masyarakat, 12(2),84–88.<https://doi.org/10.52022/jikm.v12i2.66>

Muhyi Faruq, M., & Fenanlampir, A. (2015). Tes dan Pengukuran dalam Olahraga (M. Bendatu (ed.)). CV. Andi Offset.

Medikora, 18(2), 79–85. <https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29200> Yani, S., & Domitilla, F. (2020). Pengaruh jump rope training terhadap otot tungkai

Nailazhf. (2015). Anatomi fisiologi manusia. Slideshare.

<https://www.slideshare.net/nailazhf/anatomi-fisiologi-manusia-prose>

Olahraga/article/view/39811 Rahayu Ningsih, J., & Widodo, A. (2019). Pengaruh latihan rope jump

Pbpsi, W. (2022). Peraturan pertandingan pencak silat IPSI 2022.

Peduli sehat. (2016). Cara kerja otot secara sinergis dan antagonis.

<https://twitter.com/pedulisehatinfo/status/731060629675511809>

PKO, P. (2016). Panduan latihan beban. [https://unipasby.ac.id/ckeditor/images-media/1524049018\\_Buku panduan latihan beban LAB PKO 2016.pdf](https://unipasby.ac.id/ckeditor/images-media/1524049018_Buku%20panduan%20latihan%20beban%20LAB%20PKO%202016.pdf)

Rukmanah, T. (2022). Asal-usul pencak silat, seni bela diri tradisional berkembang pesat di Indonesia. Inews. <https://regional.inews.id/berita/asal-usul-pencak-silat>

Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap power otot tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. Jurnal Prestasi Olahraga, 94–101.

Resistance Band Terhadap ketepatan three point shoot dalam cabang siswa ekstrakurikuler bolabasket. Jurnal Keolahragaan, 7(2), 21.

Sahabat, O. (n.d.). *ukuran Resistance Band*.

<https://www.tokopedia.com/sahabatolahragaa/power-band-ultra-kettler-resistance-band>

- Speeds. (2021). *Tali Fitness Battle Rope*. <https://speedsindo.com/product/speeds-tali-fitness-battle-rope-battling-ropes-gym-waves-rope-crossfit-mma-muaythai-12-meter-024-6/>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan tindakan. 189–190.
- Walmart. (2022). *Exercise Battle Rope*. <https://www.walmart.com/ip/Philosophy-Gym-50-Foot-Exercise-Battle-Rope-2-Inch-Diameter-with-Cover-and-Anchor-Kit/620197719>
- Wardoyo, H., & Lubis, J. (2016). *Pencak silat* (3rd ed.). Rajawali Sport. [file:///H:/DATA DI C/Downloads/\(1\)\\_Pencak\\_Silat\\_edisi\\_3.pdf](file:///H:/DATA%20DI%20C/Downloads/(1)_Pencak_Silat_edisi_3.pdf)
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan daya tahan kekuatan otot lengan dengan kemampuan pukulan lurus pencak silat di perguruan sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.36>
- 21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391–398. Rahman, F. T. (2021). Pengaruh latihan *Medicine Ball Throw* dan latihan

