

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A.L. (2021) 'Pengertian Penelitian, Bab I Kelas, Tindakan', pp. 1–12.
- Abdurahman, R.M., Simanjuntak, V.G. and Purnomo, E. (2014) 'Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit Di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak', *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 3(6), pp. 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/6027>.
- Bangun, S.Y (2016) 'Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia', *Publikasi Pendidikan*, 6(3), pp. 70–79.
- Dewi, A.C. (2012) 'Meningkatkan Kemampuan Sains Anak Usia Dini Melalui Pembelajaran Berbasis Ketrampilan Proses', *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v1i2.301>.
- Dian, (2010) Pengetahuan dan Keterampilan, pp. 7-26
- Ediyono, S. and Widodo, S.T. (2019) 'Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat', *Panggung*, 29 (3) .<https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>.
- Firdausi, A.U. (2024) *Pengaruh latihan resistance band - plyometric dan konvensional berdasarkan jenis kelamin terhadap kelincahan dan keseimbangan atlet taekwondo kabupaten bantul*.
- Iswari, M. *et al.* (2017) 'Bimbingan Teknis Penyusunan Proposal Penelitian Tindakan Kelas dan Penulisan Artikel pada Guru-Guru Sekolah dasar di SD N 17 Limau Manis Padang', *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), pp. 156–162. <https://doi.org/10.29210/119700>.
- Lubis, J. & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo
- Machali, I. (2022) 'Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru?', *Indonesian Journal of Action Research* [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>.

Nurkadri, N. (2017) 'Perencanaan Latihan', *Jurnal Prestasi*, 1(2), pp. 13–22.
<https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>.

Pratama, F.I., (2016) Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot perut Terhadap Kecepatan Tendangan sabit Pada Pesilat Ukm Tapak Suci Universitas Lampung Tahun 2016

Rino Lusiyono Lucius and Daryanto, Z.P. (2022) 'Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat', *Journal Sport Academy*, 1(1), pp. 10–16. Available at:
<https://doi.org/10.31571/jsa.v1i1.3>.

Yuwono, Y. (2017) Latihan Fisik, pp. 9–72.

Zulfikar, Hasyim M., Ikadarny, A.H., Anwar, I., Atifah, N.I.. (2021) Penguasaan Keterampilan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar
<https://doi.org/10.17977/um057v11i1p27-34>

