

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, L. A., Sufyati, H. S., Muniarty, P., Nanda, I., Retnandari, S. D., Wulandari, W., ... & Sina, I. (2021). *Metode Penelitian Dan Analisis Data Comprehensive* (Vol. 1). Penerbit Insania.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik*. Pt. Rineka Cipta, Jakarta.
- Arnitayani, N. M., Artanayasa, I. W., & Hidayat, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Single Leg Speed Hope Dengan Tingkat Kecepatan Berbeda Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 114-123.
- Azhari, A. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mi At-Taubah Bekasi. *Journal Bina Gogik*. 4:13-22.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Daulay, R. A. (2016). *Pengaruh Latihan Saq Terhadap Hasil Tendangan Samping Kaki Kanan Dan Kaki Kiri Atlet Olahraga Pencak Silat Pesantren Ar-Raudhatul Hasanah Medan Tahun 2016* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Dewi, A. K. (2014). Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10.
- Hajir, M. (2019). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Kaki, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sma Negeri 6 Makassar. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Haqiyah, A., & Abidin, D. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talk Terhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 11(1), 12-22.
- Hardiansyah, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61-67.
- Husnah, R. (2019). Pengaruh Kelentukan, Keseimbangan, Dan Daya Ledak Terhadap Kemampuan Tendangan Ke Samping (T) Pada Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Sciences Health*, 4 (1), 1-23

- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuantendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1-6.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kriswanto, E. S. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Sleman Kabupaten Sleman. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(2).
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *Humanika*, 16(9).
- Kuswanto, C. W. (2016). Pengaruh Latihansprintdi Pasir Dan Sprintdi Tempat Keras Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tanding (Studi Eksperimen Di Universitas Ahmaddahlan). *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).
- Lubis, J. (2004). *Pencak Silat: Panduan Praktis*. Rajagrafindo Persada.
- Lubis, Johansyah & Hendro Wardoyo. (2014a). *Pencak Silat Edisi Kedua*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Lubis, Johansyah & Hendro Wardoyo. (2016b). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Lubis, M. S. (2018). *Metodologi Penelitian*. Deepublish.
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1).
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal Menssana*, 4(2), 179-185.
- Nengala, A. K. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. PT Grafindo Media Pratama.
- Nomor, U. U. (3). Tahun (2005) tentang sistem keolahragaan nasional. *Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.*
- Notosoejitno, (1997). *Pencak Silat*. Infomedika, Jakarta.
- Nugroho, A. (2001). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. *Fik Uny*.
- Nurhasanah, N., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 1(2), 82-86.

- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46.
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13-26.
- Riduwan, M. B. A. (2005). Belajar mudah penelitian. Bandung, Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Penerbitan (KDT).
- Ridwan, M. (2019). Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan Berhubungan dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(2), 749-761.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69-81.
- Rokania, T. T. S. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru.
- Rosmawati, F. U., Darni, F. U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52.
- Setiadi, (2007). *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Graha Ilmu, Yogyakarta
- Silat. TV,P. (2023, Juli 15). *Teknik Serangan Sapuan Dalam Pencak Silat*. Diambil kembali dari Pencak Silat TV: <https://pencaksilat.tv//2023/07/15/teknik-serangan-sapuan-dalam-pencak-silat/>
- Sudjana, (2005). *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Supardi, U. S. (2013). Aplikasi Statistika Dalam Penelitian. *Jakarta: Change Publisher*.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: Unp Press
- Tifali, U. R. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565-575.
- Wahyuni, S. (2020). Donie, "Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo," J.

Widiastuti, (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Pt. Grafindo Persada, Depok.

Yatindra, I. G. A. B. Y., Swadesi, I. K. I., & Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3), 34-45.

