

## Daftar Pustaka

- Abdul Rosad, T. H. (2015). Universitas Negeri Semarang. *Pengaruh Program Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*, 10.
- Abimanyu Prabowo Waskito, Y. (2021). Jurnal Pion. *Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap* , 44-53.
- Asti Lestari, A. N. (2018). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Jl. Colombo No. 1, Karangmalang Depok, Sleman, Yogyakarta, Indonesia. *Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berta Badan Dan Persentase Lemak*, 24-130.
- Dewi Arimbi, J. M. (2022). Jurnal Cerano Seni. *Teknik Bantingan Pada Perguruan Tadjimalela*, 28-36.
- Fafi Fera Susiana, A. R. (2023). Jurnal Prestasi Olahraga. *Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra* , 31-36.
- Muhammad Ruwil, E. P. (T.Thn.). Program Studi Kepelatihan Olahraga Fkip Untan Pontianak . *Pengembangan Media Video Latihan Bantingan L* , 1-10.
- Mulyati Murza, D. Y. (2022). Jurnal Ilmiah Mahasiswa. *Pengaruh Latihan Pada Karet*, 1-17.
- Rido, S. (2022). Ikip Pgri Pontianak. *Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Alat Bantu Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Selakau Kabupaten Sambas*, 11-43.
- (4. Bab Ii, N.D.; Pengantar Ilmu Melatih Tjung Hauw Sin 2020 Ok, N.D.; Dwi Pranata, N.D.; Fera Susiana Et Al., N.D.; Lestari & Nasrulloh, 2018; Prabowo Waskito, N.D.; Rosad & Hidayah, 2015)
- (2522-Article Text-6082-1-10-20221007, N.D.; Rosad & Hidayah, 2015; Saharullah, N.D.)
4. BAB II. (t.t.).2522-Article Text-6082-1-10-20221007. (t.t.).
- Dwi Pranata, L. (t.t.). *Pengaruh Latihan Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu*.
- Fera Susiana, F., Rizanul, A., S1, W., Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (t.t.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023*.
- (Harsono, 2000) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Rosda

Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness Of Body Weight Training Training With And Without Using The Resistance Band Towards Weight Reduction And Percentage Of Fat. *Medikora, Xvii(2)*, 91–101.

*Pengantar Ilmu Melatih Tjung Haww Sin 2020 Ok.* (T.T.).

Prabowo Waskito, A. (t.t.). Pengaruh Latihan Resistance Bands , Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Dalam *Jurnal Pion* (Vol. 1, Nomor 1). <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>

Rosad, A., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Progam Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Teknik Bantingan Cabang Olahraga Pencak Silat Pada Latihan Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 2 Semarang Info Artikel. Dalam *JSSF* (Vol. 4, Nomor 1). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Saharullah, H. (t.t.). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan.*

(Sepyanawati, I Ketut S & Ni Luh P, 2017) Keterampilan Dasar Pencak Silat. *Depok: RajaGrafindo*

