

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, T. (2022). Pembuatan alat bantu latihan reaksi pada pencak silat kategori tanding. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/18922>
- Anggono, I. J., Widiastuti, & Kridasuwarmo, B. (2023). Upaya Antisipasi Cedera pada Peningkatan Keterampilan Rangkaian Jurus Toya pada Jurus Tunggal Pencak Silat Atlet KOPPENSI UNJ. *Jurnal Segar*, 12(1), 14–25. <https://doi.org/10.21009/segar/1201.02>
- Apriyanto, T., & Wardoyo, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Keberhasilan Dan Kegagalan Teknik Jatuhan Atlet Pencak Silat Atlet Pplm Dki Jakarta Pada Kejurnas Antar Perti Unj Open 1 2018. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/10716>
- Arantra, Z. R. (2022). Antisipasi Pelanggaran Hak Cipta Terhadap Koleksi E-Book Pada Perpustakaan Digital Sma Negeri 1 Bandar Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/66673/>
- Ari, F. (2022). Pengembangan Media Latihan Pencak Silat Pada Kategori Tanding. *Sport Science And Education Journal*. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2221>
- Awan Hariono, & Johansyah Lubis. (2020). Teknik Tendangan Bagi Pesilat Pemula Kategori Tanding (Analisis Prespektif Biomekanika) (Amalia Shendy, Ed.; 1st ed.). UNY Press.
- Awan Hariono, & Kartini. (2021). Metode Melatih Teknik Jatuhan Pencak Silat Kategori Tanding Berbasis Kajian Biomekanika Olahraga (S. Amalia, Ed.; 1st ed.). UNY Press.
- Az-Zahra, P., & ... (2020). Efektivitas Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah Tahun 2019 (Studi Kasus di Pend. Kepelatihan <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/16673>
- Bhakti, M. W., Nuraini, S., Robianto, A., & ... (2022). Metode Pengembangan Alat Bantu Latihan Kecepatan Reaksi Hindaran Kategori Ganda Pada Pencak Silat. *Jurnal Cakrawala* <https://bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/1784>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization of strength training for sports*. books.google.com. <https://books.google.com>
- Clark, J. S., Porath, S., Thiele, J., & Jobe, M. (2020). *Action research*. newprairiepress.org. <https://newprairiepress.org/ebooks/34/>

- Daharis, D., Gazali, N., & Candra, O. (2022). Biomekanika Olahraga. repository.uir.ac.id. [https://repository.uir.ac.id/22240/1/Biomekanika Olahraga.pdf](https://repository.uir.ac.id/22240/1/Biomekanika%20Olahraga.pdf)
- Derdja, N. S. (2022). Pengaruh Media Samsak kaki untuk meningkatkan Keterampilan Guntingan Pesilat di rayon Purworejo Kendal Usia 10-14 tahun. Seminar Nasional Keindonesiaan. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/download/3117/2043>
- Djoko, S. W., Widia, C., Hita, I., Pratama, B. A., & ... (2023). Anatomi & Fisiologi Olahraga. repository.penerbitwidina.com.
- Gustama, K., Firlando, R., & ... (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. ... Jurnal Pendidikan Jasmani <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/2860>
- Huynh, V. D. B., Nguyen, P. T., Nguyen, Q., & Vu, N. B. (2020). E-learning evolution and development from the perspectives of technology, education, and economy. *Research in World Economy*.
- Ihsan, N., Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2022). Teknologi dalam Pembelajaran Pencak Silat. repository.unp.ac.id.
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. ... *Journal for Physical Education and Sport*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/59122>
- Lestiyono, D. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and ...* <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/40790>
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru. *IJAR*. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/IJAR/article/view/6732>
- Majid, A. (2019). Analisis Teknik Jatuhan (Tanpa Tangkapan Dan Dengan Tangkapan) Tim Pencak Silat Unj Pada Kejurnas Antar Perguruan Tinggi Unj. repository.unj.ac.id. <http://repository.unj.ac.id/22048/>
- Miftachurrohman, M., Himawanto, W., & ... (2023). Teknik Dasar Yang Dominan Digunakan Pada Saat Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II-2023. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*. <https://www.jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/376>
- Muhtar, T. (2020). Pencak silat. books.google.com. <https://books.google.com/>

- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian prestasi teknik dalam pertandingan pencak silat. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/31655>
- Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2022 rev Okt 2023. (n.d.).
- Radith, A. P. (2021). Komunikasi Keluarga Dalam Mengantisipasi Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja di Perumahan Bukit Emas Permai Kelurahan Sukabumi Bandar Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/16329/>
- Rahmawati, L., & Rahmat, Z. (2022). Evaluasi Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Kuntau Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*.
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/812>
- Ramadhani, I., Suwirman, S., Neldi, H., & Sasmitha, W. (2022). Desain Model Latihan Tangkapan Pada Eksrakurikuler Pencak Silat di SMPN 2 Candung. *Jurnal JPDO*. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1195>
- Ramdhani, S. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Fins Terhadap Kecepatan Renang Kaki Gaya Bebas (Studi Eksperimen pada Perenang Lanjutan). <http://repository.unsil.ac.id/id/eprint/7859>
- Rido, S. (2022). Meningkatkan Keterampilan Dasar Tendangan Sabit Pencak Silat Melalui Media Alat Bantu Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1. digilib.ikipgripta.ac.id. <http://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1329/>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang: Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/142>
- Risma, D. (2021). Strategi Orang Tua Dalam Mengantisipasi Kenakalan Remaja Di Kelurahan Gunung Sari Kecamatan Enggal Bandar Lampung. repository.radenintan.ac.id. <http://repository.radenintan.ac.id/15586/>
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi fisik atlet PPLP pencak silat Jawa Timur. *Journal Physical Education, Health and Recreation*.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12312>
- Sandika, D., Alsaudi, A., & ... (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan Depan Pencak Silat Dengan Metode Latihan Plyometric. <http://jurnal.stkipkusumanegara.ac.id/index.php/semnara2020/article/view/1257>
- Sands, W. A., Wurth, J. J., & Hewit, J. K. (n.d.). *The National Strength and Conditioning Association's (NSCA) Basics Of Strength And Conditioning Manual*.
- Saraswati, S. (2021). Tahapan Ptk. Penelitian Tindakan Kelas. <http://eprints.unhasy.ac.id/219/98/>

- Setyoko, Y. Y. A., & ... (2022). Analisis Statistik Teknik Serangan Dominan dalam Pertandingan Pencak Silat Mat B–Belgian Open 2019. *Sprinter Jurnal*. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.213>
- Solikhin, M. N. (2022). Pengembangan Materi Ajar Selam Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Keterampilan Dasar Selam Bagi Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id/73711/1/>
- Suciani, R. N., Azizah, N. L., Gusmaningsih, I. O., & ... (2023). Strategi Refleksi dan Evaluasi Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*. <https://riset-iaid.net/index.php/jpm/article/view/1445>
- Sudiana, I. K., & Spyanawati, N. L. P. (2023). Keterampilan dasar pencak silat. books.google.com.
- Syamsiah, S., Purnomo, E., & Gustian, U. (2020). Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/42961>
- Tarigan, H., Kasyifa, K., Wicaksono, L., & ... (2022). The Effect of “Ankle Weight” and “Resistance Band” Training on Increasing Kick Speed of Nare Chagi Athletes Club Taekwondo Harapan Jaya Lampung. *International Journal of Sosial Science and Human Research*. <https://www.ijsshr.in/v5i7/Doc/43.pdf>
- Wahyuningrum, A. S., Supriyatin, T., & ... (2020). Pengembangan Antisipasi Didaktis dan Pedagogis Pembelajaran Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/pkm/article/view/4134>
- Wardani, R., Apriyanto, T., & Marani, I. N. (2020). Hubungan koordinasi mata tangan, kaki dan kelincahan terhadap kemampuan dig pada atlet bola voli putri fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/11850>
- Wardoyo, H., & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Wardoyo, H., & Setiakarnawijaya, Y. (2023). Systematic Literature Review: Research on Pencak Silat using Vos Viewers in the Scopus Database for 2018-2022. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 76–81. <https://doi.org/10.33369/jk.v7i1.26035>
- Widiastuti, W., Wardoyo, H., Muslim, B. A., & ... (2022a). Improving Guntingan Skills by Using Simple Training Tools. *Physical Education Theory and Methodology*. <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/1615>