

DAFTAR PUSTAKA

- Sumber. Widodo, Dwi Cahyo. 2019. *Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan*, Kemdikbud.
- Arikunto, S. (2010). *Produser Penelitian*. jakarta: Rineka Cipta.
- Maryono, O'ong. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Naharsari, N. D. (2008). *Olahraga Pencak Silat*. Ganeca Exact.
- Hendro, L. J. (2014). *pencak silat edisi kedua*. jakarta.
- M.Pd, D. J. (2004). *pencak silat panduan praktis*. jakarta: PT. Grafindo Persada
- Hendro, L. J. (2016). *pencak silat edisi ketiga*. jakarta: Rajawali Sport.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Penelitian Tindakan 2010*. Yogyakarta: Aditya Medika.
- Rochiati, W. (2010). *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Remaja Rosdakara
- Kriswanto, E. S. (2015). *pencak silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- T, e. (. (2007). *stringer-action research*. california: SAGE Publication.
- Hariyadi, R. S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian rakyat.
- Dr. Widiastuti, M. (2015). *tes dan pengukuran olahraga*. jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maryono, O. (2000). *pencak silat merentang waktu*. yogyakarta: yayasan galang .
- McCarthy, J. P., & Greenwood, M. S. (2017). *Resistance band training: A review of the literature*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(1), 23-31.

Anugraha, R., Imansyah, F., & Arvan Junaidi, I. (2024). Pengaruh Latihan Push Up Dan Bicep Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Depan Atlet Pencak Silat Rayon Psht Maskarabet Kecamatan Alang Alang Lebar. *Jurnal Pendidikan, Bahasa Dan Budaya*, 3(3), 73–81.

Hasnawati, S. (2021). PENGEMBANGAN PANDUAN LATIHAN RESISTANCE BAND DALAM UPAYA PENINGKATAN KEKUATAN CABANG OLAHRAGA ATLETIK. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.

Maliasih, Hartono, & Nurani, P. (2017). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar dan Hasil Belajar Kognitif Melalui Metode Teams Games Tournaments dengan Strategi Peta Konsep Pada Siswa SMA. *Jurnal Profesi Keguruan*, 3(2), 222–226.

Marsya Navira, A. (2023). *Hubungan Power Otot Lengan & Koordinasi Mata-tangan Dengan Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Atlet Satria Muda Indonesia (SMI) Sumpah Pemuda Bandar Lampung*. 01, 1–23.

