

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Afafah, M. N. F. (2018). Analisis Keseimbangan Statis dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*, 2(7), 292–298.
- Aliyah, H. (2023). Skripsi hubungan antara forward head posture dengan keseimbangan statis pada lansia di kelurahan untia kota makassar.
- Bafirman & Wahyuri, A. (2017). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Вестник Росздравнадзора* (Vol. 4, Issue 1).
- Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan. *Book*.
- Budiwibowo, F., & Anies, S. (2022). Unsur Indeks Massa Tubuh dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 31–36.
- Candra, J. (2016). ebook pencak silat. 1–23.
- Derrick Rose. (2016). *Basketball Anatomy*.
- Dianti, Y. (2017). jurnal pencak silat kategori seni. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Fahrur, F. (2022). *T Putar Pencak Silat Melalui Media Resistance Band*.
- Fajar Sriwahyuniati. (2017). Belajar Motorik.
- Farida, L., & Hariyanto, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat. ... " *Sport Health Seminar With Real Action ...*, 2(1), 11–19. <http://repository.um.ac.id/145450/>
- Hasri Ainun Hakim. (2021). Perbedaan Efek Antara *Core Stability Exercise* Dengan *Heel To Toe Walk Exercise* Terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(February), 2021. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><http://dx.doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076><https://doi.org/>
- Ihsan, N. (2015). Sistem Energi Pencak Silat Tanding (System Energy Of Pencak

- Silat Figthing). In *Multimedia Pembelajaran Pencak Silat Pada Bidang Studi Pjko Kurikulum 2013* (pp. 8–9).
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Untuk Atlet Futsal Pada Tim Putri Universitas Negeri Malang. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p30-36>
- Lubis, J., Wardoro, H., (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*
- Manangkali Aisun Ode, & Syahril, A. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 17–28.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. *Medikora*, 17(1), 7–19. <https://doi.org/10.21831/medikora.v17i1.23490>
- Mulyana, N., & Kuningan, S. M. (2018). JUARA : Jurnal Olahraga Peran DISPORAPAR Kabupaten Kuningan Dalam Meningkatkan OLAHRAGA Prestasi Di Kabupaten Kuningan the license CC BY-SA 4.0. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(1). <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara>
- Nandi, hendra, R. (2021). <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/jwp> Pengaruh Latihan *One Leg Good Morning* Terhadap Stabilitas Tungkai Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Prestasi 1, 2, 3, 4. 8(2), 157–164.
- Praseptiana Putra, A. (2017). Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Implementasi Model Pembelajaran Penjas Dan Modifikasi Alat Belajar, https://www.google.co.id/books/edition/Prosiding_Seminar_Nasional_Pendidikan_Ja/mWNSDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&kptab=getbook
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 32–41. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.132>
- Raihan, H. A., Nur Ilmi, M., Maisaroh, M., Dwiyantri, N., As-Syifa, F., Agnesia, D. P., Naufal, A. F., Pristianto, A., & Wahyuni, W. (2023). Pemberian Penanganan Fisioterapi Guna Menangani Permasalahan Flatfoot Pada Atlet PB. Metla Raya Sleman, Yogyakarta. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 2(01), 1–15. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v2i01.149>
- Ray, S., Das, J., Pande, R., & Nithya, A. (2020). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*. 2(2018), 195–222. <https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Rehena, J., W. . (2023). Buku Ajar Anatomi Fisiologi. *Zahir Publishing*, 5(3), 248–253. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/files/original/2f78c229942eb9c65238559d5cbb1867.pdf>

- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*.
- sepdanius, Rifki, Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Setiawan. (2016). *Pengaruh latihan bosu ball pistol squats dan single leg RDL with press terhadap keseimbangan atlet poomsae taekwondo*. 1(2), 1–23.
- Sin, T. H. (2020). *Pengantar Ilmu Melatih.pdf* (pp. 1–254).
- Siti, K. (2019). Hakikat Otot Tungkai Bawah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Suarez, L. Y. T. (2015). *Hakikat Keseimbangan*. 1, 1–27.
- Sudiana, I. K., Sepyanawati, N. L. P., (2017). Keterampilan Dasar Pencak Silat
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Suhandi, A. (2024). *Perbandingan Latihan Menggunakan Ban Radial Dan Paralon PVC Terhadap Keberhasilan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta*.
- Sujiono, B., Sumatri, M. S., & Chandrawati, T. (2014). Hakikat Perkembangan Motorik Anak. *Modul Metode Pengembangan Fisik*, 1–21.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85> erbandingan Latihan Menggunakan Ban Radial Dan Paralon PVC Terhadap Keberhasilan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Tudor Bompa, C. A. B. (2019). *Periodization Theory and Methodology Of Training*.
- Wardhani, Y. K. (2019). *Korelasi Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Keseimbangan Dinamis Lanjut Usia Di Posyandu Dahlia 14 Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres Surakarta*. 45.
- Wulandari, T, A. (2022). *Dynamic Stretching Meningkatkan Balance Pada Atlet Junior Sepak Bola Di PPOP Ragunan*. *Science*, 7(1), 1–8. <http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9701-9>
<http://link.springer.com/10.1007/s00232-014-9700-x>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmr.2008.11.017>
<http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1090780708003674>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1191>
- Yundarwati, S., & Soemardiawan. (2019). Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pemain PS. UNDIK Mataram Tahun 2019. *Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 7–15.