

DAFTAR PUSTAKA

- Allung, A., & Mahfud, M. (2019). Karate, Teakwondo, Judo, Gulat, Tinju, Tarung Derajat, Pencak Silat, Wushu, dan seni bela diri lainnya bermunculan di Indonesia. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesi (JOKI)*.
- Arisman MB. (2014). Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi dalam Daur Kehidupan (275th ed., Vol. 1).
- Bafirman. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik (1st ed.). PT. Raja Grafindo Persada.
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2016). *Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(1), 1–11. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0235>
- Bompa, & Buzzichelli. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (Ke-6). Human Kinetics*.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes. Human Kinetics*.
- Cross, M. R., Samozino, P., Eriksrud, O., Nagahara, R., & Morin. (2022). *Anaerobic speed reserve and sprint force–velocity profiles in elite male speed- and endurance-adapted milers. European Journal of Sport Science*, 2, 235–244.
- Destiadi, A., Nindya, T. S., & Sumarmi, S. (2015). Frekuensi Kunjungan Posyandu Dan riwayat Kenaikan Berat Badan Sebagai Faktor Risiko Kejadian Stunting Pada Anak Usia 3-5 Tahun. <https://doi.org/10.20473/mgi.v10i1.71-75>
- Duan, Y., Wang, L., Liu, Q., & Huang, W. (2024). *Smaller Formats of Volleyball Lead to Greater Improvements in Lower Limb Strength and Power, As Well As Reductions in Landing Forces: A Randomized Controlled Study in Girls. Journal of Sports Science and Medicine*.
- Fan, Yifang, Loan, M., Fan, Y., Li, Z., & Changsheng. (2010). *Dynamic Principles of Center of Mass in Human Walking*.
- Gholipour, M., Tabrizi, A., & Farahmand, F. (2010). *Kinematic Analysis of the Roundhouse Kick in Taekwondo. Asian Journal of Sport Medicine*.
- Góra, T., Mosler, D., Podstawski, R., & Wąsik, J. (2024). *The Impact of Effective Mass on the Strength of Side and Turning Kick in Taekwon-Do Male Practitioners. Applied Sciences*, 14(6), 2339. <https://doi.org/10.3390/app14062339>
- Gunawan, G. (2022). Hubungan Panjang Tungkai dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Tadulako Cabang SMA Negeri 1 Balesang.

- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hariono, A., & Kartini. (2021). Metode Latihan Teknik Jatuhan Pencak Silat Kategori Tanding Berbasis Kajian Biomekanika Olahraga. UNY Press.
- Harti, L. B., Kusumastuty, I., & Hariadi, I. (2016). Indonesian Journal of Human Nutrition Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Penambahan Berat Badan Ibu Hamil (Correlation between Nutritional Status and Dietary Pattern on Pregnant Mother's Weight gain). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 54–62. www.ijhn.ub.ac.id
- Hendarsin, F., & Haryono, I. C. (2023). Latihan Kinerja Optimal: Pengalaman dan Pelajaran Bersama Cetak Juara (1st ed.). ALQAPRINT JATINANGOR.
- Hidayat, E. N. (2018). SOKO KATEGORI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU PUTRA Eko Nur Hidayat. Tuter Jatmiko. Universitas Negeri Makasar.
- Kamarudin, K., & Zulraflia, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Knudson, D. V. (2007). *Fundamentals of Biomechanics* (2nd ed.). Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-49312-1>
- Kriswanto, E. S. (2015). Pencak Silat (Vol. 1). Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, H., & Riyadi, R. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2021). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jambura Health and Sport Journal*, 3.
- Liando, H., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Peningkatan Berat Badan Ibu Pengguna Alat Kontrasepsi Suntik DMPA di Puskesmas. *Jurnal Keperawatan*.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat (Edisi ketiga). PT Raja Grafindo Persada.
- Maisa Reren, D., Haryanto, J., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2024). Kontribusi Kelentukkan dan Kelincahan terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Perguruan Silat Tangan Mas.
- Mawarni, A. (2022). Hubungan fleksibilitas dan *power* otot tungkai dengan kemampuan serangan tungkai pada mahasiswa KOP Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta .
- Menkes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Mizanudin, M., & Sugiyanto, A. (2018). SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa

- dan Sastra) Edisi 3 Tahun. <http://researchreport.umm.ac.id/index.php/>
- Muchtar, T. (2018). Pencak Silat. UPI Sumedang Press.
- Mulyana, A. (2017). Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga. Alfabeta.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat). Ilmu Keolahragaan, 14.
- Opplert, J., & Babault, N. (2018). *Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature*. *Sports Medicine*, 48(2), 299–325. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0797-9>
- Pamungkas, K. (2022). Hubungan Panjang Tungkai dan berat badan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta.
- Rasyid M Fauzan Abdillah. (2021). Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT).
- Romadona, R. P., Widodo, A., Wahyudi, H., & Firmansyah, A. (2022). Analisis Faktor Penentu Kemenangan Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Tanding (Analisis Video Hasil Pertandingan Babak Final Kejuaraan Internasional Kelas Berbeda Usia Dewasa). *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 29–37. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p29-37>
- Rosmawati, Darni, & Hilmanur Syampurma. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang . Jurnal Menssana, 4.
- Rumpf, M., Lockie, R., Cronin, J., & Jalilvand, F. (2023). *The Longitudinal Effects of Resisted and Assisted Sprint Training on Sprint Kinematics, Acceleration, and Maximum Velocity: A Systematic Review*. *Sports*, 11(3).
- Sena, A. A. , P. H. , Windriyani, S., Yusuf, H., & Saputro, Y. D. (2024). Pengaruh Latihan Peregangan Isometrik Statis Terhadap Fleksibilitas Hamstring Pada Pemain Persela Lamongan Fc. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(2), 294–303. <https://doi.org/10.31571/jpo.v13i2.7529>
- Sibarani, E. P. (2019). Korelasi Indeks Massa Tubuh Dengan Fleksibilitas Lumbal Pada Mahasiswa Obesitas Di Universitas HKBP Nommensen Medan (Skripsi Sarjana). Universitas HKBP Nommensen.
- Singgih, A. (2017). Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Sunan Al-Ambiya Gondang Kecamatan Taman Kabupaten Pematang.
- Siswanto, & Suyatno. (2018). Metodologi penelitian kuantitatif korelasional (pertama). BossScript.
- Situmorang, M. (2015). Penentuan Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui Pengukuran

- Berat dan Tinggi Badan Berbasis Mikrokontroler AT89S51 dan PC (Vol. 03, Issue 02).
- Subarno, L., & Wibowo, R. J. (2018). Perbandingan Latihan Speed Play Dan Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Di Sman 4 Tambun Selatan. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(1), 69–79. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i1.526>
- Sudirman, R. (2015). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxe dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Di Stkip Setia Budhi Rangkasbitung. *Multilateral*, 14.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D . Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). Statistika Untuk Penelitian. ALFABETA.
- Syarwan, L. M., & Durahim, D. (2022). Beda pengaruh antara pemberian contract relax dengan hold relax terhadap peningkatan fleksibilitas otot hamstring pada atlet SMAN 18 Makassar. *Media Fisio: Jurnal Fisioterapi*.
- Trinurmi, S. (2020). Problematika Mental Anak Pada Masa Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 7. <http://www.kompas.com/2019/02/23/130000620/mengenali-tanda-gangguan-mental-pada-anak>.
- Ulfitrah, O., & Desriyeni. (2018). Kemas Ulang Informasi Aliran Pencak Silat Di Minangkabau.
- Usra, M. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Melalui Pendekatan Kerja Kelompok.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 *Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification*.
- 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, & Andriyani. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Ketahanan dan Kelincahan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan*.
- Yonemochi, N., Ardianto, C., Ueda, D., Kamei, J., & Ikeda, H. (2019). *GABAergic function in the lateral hypothalamus regulates feeding behavior: Possible mediation via orexin*. *Neuropsychopharmacology Reports*, 39(4), 289–296. <https://doi.org/10.1002/npr2.12080>