

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. D., Nuryadi, N., & Hendrayana, Y. (2019). Penerapan Elastic Bands untuk Peningkatan Kekuatan Otot Lengan dan Tungkai pada Atlet Judo Asian Para Games 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 346–353. <https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15006>
- Aisyah, S. N., Mulyana, M., & Erawan, B. (2022). Pengaruh Metode Interval Menggunakan Kettlebell Terhadap Teknik Bantingan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 57–66. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i1.43578>
- Amalia Yunia Rahmawati. (2020). *Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Babul Hikmah Kalianda*. July, 1–23.
- Anik Tri Wahyuningtyas, Achmad Rizanul Wahyudi, Andri Suyoko, Wijono, W., & Waristra Tyo Nirwansyah. (2024). Analisis Tingkat Pemahaman Wasit dan Juri Pencak Silat Kabupaten Ponorogo Pada Peraturan Terbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 15–20. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.476>
- Apriyanto, T., H. Wardoyo. (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 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. Vol. 3. No.
- Arimbi, D., & Monita, P. (2022). Teknik Bantingan Pada Perguruan Silat Tadjimalela. *Jurnal Cerano Seni : Pengkajian Dan Penciptaan Seni Pertunjukan*, 1(02), 28–36. <https://doi.org/10.22437/cs.v1i02.21877>
- Atmaja, H. A. M. (2016). *KEMAMPUAN FISIK ATLET PENCAK SILAT USIA 14-17 TAHUN DI SMP NEGERI 6 TEMANGGUNG TUGAS*. 1–23.
- Blake, G., & Ph, B. (2015). Youth Resistance Training : An Alternative Means to Physical Activity. *National Youth Sports Health & Safety Institute*.
- Bompa. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training* - Bompa, Tudor O., Buzzichelli, Carlo - Google Buku (pp. 51–55).
- Budiyono, S. (2011). *Anatomi Tubuh Manusia _ Digilib Universitas Kristen Indonesia*.

- Cahyo, W., & Akhmad, A. (2023). *Otot Tungkai Dengan Kemampuan Passing Lambung Tim Ssb*. 9(1), 37–45.
- D. Septian, D. Rohmat, R. M. (2024). *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo*. 5(1), 298–309.
- Haura Utama. (n.d.).
- Kurniawati, P. (2017). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01).
- Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5778>
- Moh Hanif Sholeh Faturrohman, Nurhidayat Nurhidayat, & Pungki Indarto. (2023). Peningkatan Power Otot Tungkai Ditinjau Dari Latihan Menggunakan Ankle Weight. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5612>
- Naufal, A. (2019). *Pengaruh Latihan 8 minggu.... (Naufal Azis) 1*.
- NITA HUDA NAFISA. (2021). HUBUNGAN CORE STRENGTH DAN KELENTUKAN DENGAN KEMAMPUAN TEKNIK BANTINGAN PADA ATLET PENCAK SILAT AYU PUSAKA INDONESIA. *Galang Tanjung*, 2504, 1–9.
- Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 1–6.
- Qisti, A., Ula, H., Wardoyo, H., & Maslikah, U. (n.d.). *PERBANDINGAN ANTARA LATIHAN MENGGUNAKAN KARET BAN DENGAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN JATUHAN DENGAN TARIKAN PENCAK SILAT*.
- Ramdani, A., Lengkana, A. S., & Fauzi, R. A. (2024). PENGARUH LATIHAN WEIGHT TRAINING TERHADAP CENGKRAMAN BANTINGAN PADA PERTANDINGAN PENCAK SILAT PERATURAN BARU. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 501–516. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.10523>
- Saleh, M., Bachtiar, B., Maulana, F., Hermawan, D., & Hakim, F. N. (2024). Pemberdayaan Melalui Pelatihan Dan Pendampingan Implementasi Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022 Di Unit Kegiatan

- Mahasiswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 8(2), 1873.
<https://doi.org/10.31764/jmm.v8i2.21796>
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., & McCambridge, T. M. (2020). Resistance training for children and adolescents. *Pediatrics*, 145(6).
<https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
- Sugiarto. (2016). *Pengaruh Model Latihan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Power Lengan Cabang Olahraga Judo Di Kota Bandar Lampung*. 4(1), 1–23.
- Swank, A., & Hagerman, P. S. (2009). *Resistance Training For Special Populations*.
<https://www.semanticscholar.org/paper/75b37f4fd06acf6ed3ded8e3668b952e852d969d>
- Syahputra Manik &, R. P. H. (2023). J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga. *J2IO Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*, 28–33.
- Ullia, M., Novita, R., Rozalini, N., Bina, U., Getsempena, B., Power, L., Tungkai, O., Silat, B. P., & Atlit, P. (2024). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa ANALISIS LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI DALAM MENINGKATKAN*. 5(1), 1–12.
- Ummah, M. S. (2019). Belaan Lanjutan. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Westcott, W. L. (2016). Strength training for those who need it most. *ACSM's Health and Fitness Journal*, 20(5), 23–28.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000237>