

DAFTAR PUSTAKA

- Assalam, D., Sulaiman, & Hidayah, T. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 87–92.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239–1246.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Pt Rajagarfindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Candra, A. R. D., & Rumini. (2016). *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah*. 5(2).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Elvita, S., & Sulastio, A. (2020). *Correlations Between Exsplosive Power Of Muscle And Short-Sprint Results Of 100 Meters Students That Follow The Athletic Extracurricular Of SMA NEGERI 15 PEKANBARU Hubungan Exsplosive Power Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Jarak Pendek (SPRINT) 100 METER* S. 7, 1–12.
- Farizi dkk. (2023). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Ekstensor Gerak Bawah Pada Pemain Sepak Bola Liga 1. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 266–271. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.388>
- Garitny, M. M., & Wijaya, E. B. (2023). *Indonesian Journal of Physiotherapy*. 3(1), 18–25.
- Herlina, Nulhadi, A., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2024). *Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Pencak Silat Tentang Teknik Dasar Tendangan T Praya Tengah*. 2. <https://doi.org/10.61924/insanta.v2i3.29>
- Ihsan, N., & Suwirman. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873/8596>

- Juliana, S. N. (2022). Keterlambatan Motorik Kasar pada Anak Usia Dini. *Indonesian Journal of Early Childhood: Jurnal Dunia Anak Usia Dini*.
- Kayantaş, İ., & Söyler, M. (2020). Effect of Plyometric Training on Speed Parameters (A Meta-Analysis Study). *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 117–130. www.ijaep.com
- Kriswanto, E. S. (2017). Pencak Silat. In *Pustakabarupress*.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*.
- Maslikah, U., Hermawan, I., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Moch. Miftachurrohman, Wasis Himawanto, & Moh. Nurkholis. (2023). Teknik Dasar Yang Dominan Digunakan Pada Saat Pertandingan Kejuaraan Pencak Silat Piala Ketua Umum IPSI Kabupaten Kediri II-2023. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(2), 247–254. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i2.376>
- Nugroho, A. (2005). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 116618.
- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>
- Nuriyanto, E. (2020). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Melalui Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray (TSTS) Pada Siswa SMP. *Jurnal Suluh Edukasi*, 1(1), 101–120.
- Pasha Erik Juntara. (2019). Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis Gerak Tendangan T Pencak Silat Pada Atlet Perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Journal Of Sport Science*, 5(2), 92–100.
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3), 32–36. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Pratiwi, H. D., Rusdiana, A., Imanudin, I., & Badzruzaman. (2024). Analisis

- Kinematik Tendangan T Pencak Silat Melalui Prosedur Kelelahan: Analisis 2D. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9.
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11), 1–8.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/download/37730/75676584156>
- Ragawan, P., & Tengah, R. Y. (2018). Kesan latihan pliometrik ke atas perubahan fizikal otot atlet lompat jauh. *Jurnal Sains Sukan & Pendidikan Jasmani*, 7(1), 62–70. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol7.1.7.2018>
- Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 89. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.5214>
- Rahmawati, L., Rahmat, Z., & Irfandi. (2022). Evaluasi Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pencak Silat Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Kuntau Aceh Besar (p. vol 3 no 2).
- Saharullah, & Hasyim. (2019). Dasar - Dasar Ilmu Kepelatihan.
- Salam, N. A., & Rismayanthi, C. (2024). *Global Journal Sport*. 2, 357–364.
- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031.
<https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>
- Setiawan, A. I. (2020). Pengaruh Model Latihan Closed Dribbling Dan Footwork Drill Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) PSG Begajah Kabupaten Sukoharjo Tahun 2020. 05, 1–23.
<http://repository.utp.ac.id/id/eprint/780>
- Siswahadi, F. (2022). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. *Journal Research of Sports and Society*, 1(1), 11–19. <https://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/view/34%0Ahttps://journal.rc-communication.com/index.php/JRSS/article/download/34/28>
- Sriwahyuniati, F. (2017). Belajar Motorik (Vol. 4, Issue 1).
- Sudarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*,

14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>

Suriatno, A., & Yusuf, R. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Side Hop Dan Tricep Extansion Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola. *Journal Sport Science Health And Tourism Of Mandalika (Jontak)* e-ISSN 2722-3116, 3(1), 90–94. <https://doi.org/10.36312/jontak.v3i1.238>

Wani, B. (2018). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tinju Pada Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar NTT. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 5(1), 35–43.

Yasa, I., Subekti, M., Sumerta, I. K., & ... (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. ... : *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24.
<https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/4%0Ahttps://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/download/4/4>

