

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Wilujeng, W., & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di SMP Muhammadiyah 2 (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci) Setiyo Hartoto. In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 01).
- Arif Rahman, M. S. S. A. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Double Leg Speed Leg Speed Hop Dan Hopscotch Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet UKM Pencak Silat PSHT Di Universitas Brawijaya Malang.
- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau*.
- Azmi, K., & Kusnanik, N. W. (2018). Effect of Exercise Program Speed, Agility, and Quickness (SAQ) in Improving Speed, Agility, and Acceleration. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012043>
- Duli, W., Lauh, A., Surya Fallo, I., Dewi, U., & Pgri Pontianak, I. (n.d.). Pengembangan Model Permainan Dalam Pembelajaran Renang Untuk Mahasiswa.
- Dwicahya Nandana, D., Maksum, A., & Priambodo, A. (2020a). Pengaruh Latihan Pencak Silat Terhadap Pembentukan Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Siswa. *19*(1), 23–31.
- Ediyono, suryo, & Widodo, T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. In *Surakarta Jalan Ir. Sutami No. 36A*.
- Harliawan1, M., Darminto, A. O., Pendidikan, P., Olahraga, K., & Muhammadiyah Bone, S. (2020). Daya Ledak Tungkai Terhadap Keampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMK Negeri 2 Makasar. 1–2.
- Hayashi, K., Kawachi, I., Ohira, T., Kondo, K., Shirai, K., & Kondo, N. (2016). Laughter is the best medicine? A cross-sectional study of cardiovascular disease among older japanese adults. *Journal of Epidemiology*, 26(10), 546–552. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20150196>
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. In *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* (Vol. 8). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/mikiTerakreditasiSINTA4>

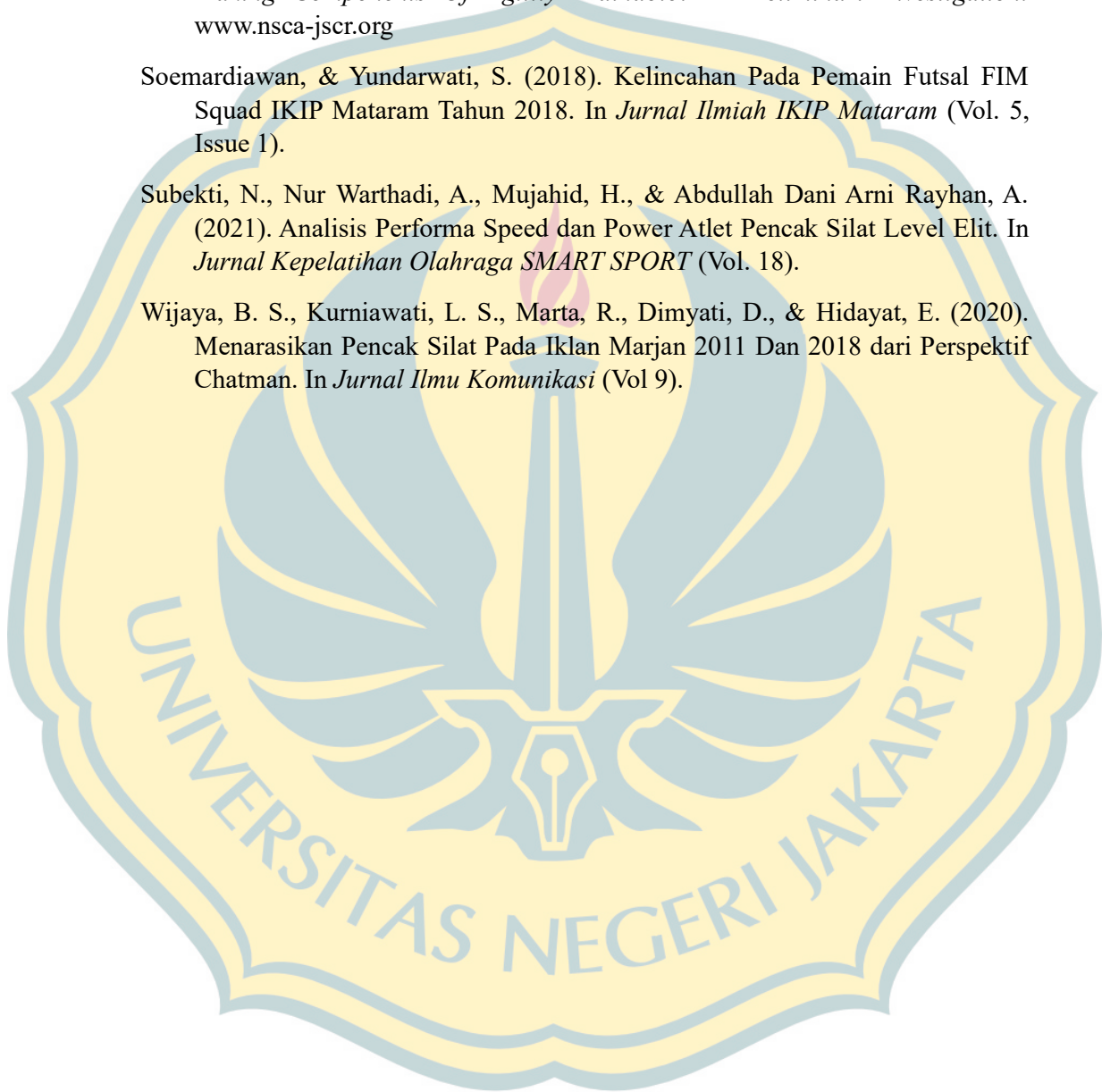
- Liskustyawati, H., Mukholid, A., & Waluyo, W. (2019). The Average Needs of Pencak Silat Basic Technique from Sparring Category. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(4), 290. <https://doi.org/10.18415/ijmmu.v6i4.972>
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Irawan, A. A., Sumartiningsih, S., & Hanief, Y. N. (2022). The Effect of Five-Week Aerobic Interval Training on the Body Composition of Pencak Silat Elite Athletes. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 10(2), 16–24. <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.10n.2p.16>
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Remaja.
- Muchlisin, A., & Pasaribu, N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga (Dr. Abdul Rahman H). www.ypsimbanten.com
- Nugroho, S. N., Setiawan, I., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Suradadi Kabupaten Tegal Tahun 2021*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Nurzaman Muhammad, & Nursasih Isna D. (2021). *Pengaruh Efektivitas Penilaian Sistem Digital Pertandingan Pencak Silat Berbasis Komputer Dengan Sistem Penilaian Manual* (Vol. 7, Issue 1).
- Pengurus Besar IPSI. (2025). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional 2025*.
- Regency, T., & Sinurat, R. (2020). The Relationship of Agilityagint Crescent Kick to Persaudaraan Setia Hati Athletes in Rokan Hulu Regency. *Journal of Physics: Conference Series*, 1655(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1655/1/012067>
- Sanrijaya, N., Wiriawan, O., & Wibowo, S. (2023). Increased Speed and Agility Through Ladder Drill Variations. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 15(2), 269. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v15i2.47333>
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sasmita, K., Barlian Eri, & Padli. (2023). *Khairul, Barlian, Eri, & Padli, Padli. (2023)*.

Serpell, B. G., Young, W. B., & Ford, M. (2011). *Are The Perceptual And Decision-Making Components Of Agility Trainable? A Preliminari Investigation*. www.nsca-jscr.org

Soemardiawan, & Yundarwati, S. (2018). Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram Tahun 2018. In *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram* (Vol. 5, Issue 1).

Subekti, N., Nur Warthadi, A., Mujahid, H., & Abdullah Dani Arni Rayhan, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. In *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT* (Vol. 18).

Wijaya, B. S., Kurniawati, L. S., Marta, R., Dimyati, D., & Hidayat, E. (2020). Menarasikan Pencak Silat Pada Iklan Marjan 2011 Dan 2018 dari Perspektif Chatman. In *Jurnal Ilmu Komunikasi* (Vol 9).



Intelligentia - Dignitas