

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, A., Wardoyo, H., & Apriyanto, T. (2022). Pembuatan alat bantu latihan reaksi pada pencak silat kategori tanding. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*.
- Andika, T., & Wahyudi, H. (2020). Analisis teknik kemenangan wewey wita kelas B putri dalam pertandingan pencak silat Asian Games 2018. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Andito, A., Nurahyo, P. J., Kusnandar, K., Budi, D. R., Listiandi, A. D., Widanita, N., ... & Heryanto, H. (2023). The relationship between limb length and flexibility with the speed of martial arts side kicks. *Indonesian Journal of Research in Physical Education, Sport, and Health (IJRPESH)*.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2019). Analisis statistik teknik tendangan kategori tanding kelas D putra mahasiswa pada kejuaraan Pencak Silat Se-Jawa Timur Open Piala Rektor Unesa Ke 1 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). *Memahami makna seni dalam pencak silat*. Panggung.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). *Memahami makna seni dalam pencak silat*. Panggung.
- Ediyono, S., Nugraha, R. S., & Ahmad, A. A. H. (2022). Indonesian Pencak Silat tradition models as the intangible cultural heritage of humanity. In *International Journal of Science and Applied Science: Conference Series*.
- Fakhruzzaman, D. (2019). Hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan menendang pada pemain SSB Aneuk Rencong Banda Aceh Tahun 2010. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.

- Fauzan, I., Rihatno, T., & Sari, E. F. N. (2023). Keterampilan tendangan samping pencak silat melalui media botol. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*.
- Harliawan, M., & Darminto, A. O. (2020). Kontribusi Kecepatan Bergerak, Reaksi Kaki dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMK Negeri 2 Makasar. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan bentuk telapak kaki, Panjang tungkai dengan daya ledak otot tungkai terhadap atlet kids athletics putri 11-14 tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*.
- Imar, M. P. (2018). *Ragam Pencak Silat di Indonesia*. Indonesiana.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). Exploring the psychological skills of indonesian pencak silat athletes at the 18th Asian Games. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap accuracy smash bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Kamal, R. A., Sibarani, R., & Purwoko, A. (2023). The role of tapak suci pencak silat martial arts teacher in the development of youth in Medan City. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research*.
- Khairi, A., Gufron, G., Mardius, A., & Saib, M. I. F. (2022). Design of digital scoring for pencak silat IPSI Branch in Padang City. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*.
- 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*.
- Lubis. J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Pencak Silat. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2017). Pencak silat; edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers.
- Maulana, D. P., & Walton, E. P. (2018). Pengaruh media cardboard animated terhadap kemampuan teknik dasar tendangan T pada materi bela diri pencak silat siswa kelas X Sman 1 Puding Besar. SPARTA.
- Notosoejitno. (2018). Khazanah pencak silat. Jakarta : Infomedika
- Pomatahu, A. R. (2018). The relationship between leg length and crescent kick speed in Pencak Silat sport. *TRENDS in Sport Sciences*, 2(25): 85-91
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948-1973. Avatara.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis gerak tendangan T pencak silat pada atlet perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*.
- Pratama, S. D. A., & Candra, A. R. D. (2021). Analisis gerak tendangan T pencak silat pada atlet perguruan Tapak Suci Mijen Semarang. *Unnes Journal of Sport Sciences*.
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). Contribution of leg muscle explosive power and waist flexibility to the accuracy of volleyball smashes. *Jurnal Patriot*.
- 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)*.
- Sampurna, I., & Mahmud, A. (2020). Nilai-nilai seni pencak silat pusaka karuhun dalam kehidupan masyarakat di Desa Sarageni Kecamatan Cimarga Kabupaten Lebak. *Jurnal Kala Manca*.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*.
- Saryanto, M. M. A. S. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia Yang Mendunia. In *Prosiding Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra Indonesia*.

- Sinulingga, A., Hasibuan, S., Kasih, I., Widiyaningsih, O., & Marpaung, D. R.(2022). Transformation of pencak silat learning towards android-based mastery learning in the coaching study program. *Journal of Positive School Psychology*.
- Sumarno, A., & Purbangkara, T. (2019). Meningkatkan teknik tendangan samping (T) dengan metode pembelajaran demonstrasi pada pencak silat. *JUDIKA (Jurnal Pendidikan UNSIKA)*.
- Sunardi, J., & Henjilito, R. (2020). Contribution of leg muscle explosive power and leg length with the results of the straddel-style high jump in SMA Negeri 6 Pekanbaru. *MEDIKORA*.
- Usra, M. (2018). Upaya peningkatan pembelajaran beladiri pencak silat melalui pendekatan kerja kelompok. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Widiastuti, M., Karim, A. A., & Pradityana, K. (2019, February). Practical self defense training model based on submission technique in pencak silat. In *2nd International Conference on Sports Sciences and Health 2018 (2nd ICSSH 2018)*. Atlantis Press.
- Yudha, M. B. S. (2019). Analisis panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuer SMPN 12 Makassar. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*.

Intelligentia - Dignitas

