

DAFTAR PUSTAKA

- (Nsca), N. S. And C. A. (2021). *Essentials Of Strength Training And Conditioning* (4th Ed.). National Strength And Conditioning Association (Nsca).
- Ace. (2023). *Resistance Training And Weighted Bar Exercises For Athletic Performance*. Ace.
- Acsm. (2022). *Acsm's Guidelines For Exercise Testing And Prescription*. Wolters Kluwer.
- Afonso, J., Costa, I. T. Da, Camoes, M., Silva, A. F., Lima, R. F., Milheiro, A., Martins, A., Laporta, L., Nakamura, F. Y., & Clemente, F. M. (2020). The Effects Of Agility Ladders On Performance: A Systematic Review. *International Journal Of Sports Medicine*, 41(11), 720–728. <https://doi.org/10.1055/A-1187-8496>
- Aini, R. A. N. (2024). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak Silat Ukm Uny Terhadap Taktik Counter Attack Pada Kategori Tanding. In *Eprints.Uny.Ac.Id*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat Ramdani Amrullah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88–100.
- Apriyanto, T., Wardoyo, H., & Sujiono, B. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Usia Dini Dan Pra. *Prosiding Seminar Nasional ...*, 2020, 106–112. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm%0ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0ahttp://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097>
- Ari Ortega, & Ipang Setiawan. (2025). A Survey On The Physical Condition Of Pencak Silat Athletes Of The Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch In 2025. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 12(1), 242–247. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.30699>
- Arikunto, S., Safruddin, C., & Abdul Jabar. (2011). *Evaluasi Program Pendidikan* (1st Ed.). Bumi Aksara.
- Aziz, A., D. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*.
- Aziz, L. A., Wijaya, M. R. A., Putri, M. W., & Panggraita, G. N. (2025). Pengaruh Metode Latihan Resistance Band Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal Muara Olahraga Published*, 7(2), 453–465. <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pjkr>
- Bagus, G., Aryasa, M., Astra, I.K.B., & Suwiwa, I.G. 2017. *Kartu Bergambar*. 8(2).

- Bompa, T. O. (2019). Periodization: Theory And Methodology Of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science In Sports & Exercise* (Vol. 51, Issue 4). <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000554581.71065.23>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory And Methodology Of Training* (6th Ed.). Human Kinetics.
- Commission, N. S. & C. A. (U. S.). C. (2008). *Exercise Technique Manual For Resistance Training*. Human Kinetics.
- Diono, N. F., & Jatmiko, T. (2021). Banyuwangi Fiza Nur Diono , Tuter Jatmiko S , Pd ,. M . Kes Abstrak Tendangan Merupakan Salah Satu Gerak Tehnik Yang Paling Dominan Digunakan Dalam Pertandingan Pencak Silat Dan Mempunyai Nilai Yang Tinggi Dari Pada Pukulan . Penggunaan Tehnik Tendangan Pe. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 133–142. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45815>
- Emral. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Emzir. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*.
- Fitriani, I., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., & Otot, K. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pengaruh Latihan Karet Terhadap Kemampuan Lempar*. 3(2).
- Gede, A. (2013). Pengaruh Pelatihan. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Ginting, E. H., Ray, D. D., & Pd, M. (2018). *Pengaruh Kegiatan Bermain Melempar Bola Terhadap Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia 4-5 Tahun Di Tk Assisi Medan T. A 2017 / 2018*. 4(1), 9–16.
- Gulo, W. (2010). *Metodologi Penelitian* (Y. Hardiawati (Ed.); 3rd Ed.). Pt Grasindo.
- Gymfitnessindo. (2026). *Sebelum Membeli, Simak Dulu Cara Memilih Barbel Yang Benar*. <https://gymfitnessindo.com/memilih-barbel-fitness-yang-benar/>. <https://gymfitnessindo.com/memilih-barbel-fitness-yang-benar/>
- Handayani, T., Sugarwanto, & Kumbara, H. (2024). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Psht Rayon Maskerebet Kecamatan Alang-Alang Lebar. *Journal Of Creative Student Research*, 3(1), 17–26. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4677>
- Hariyanto, R. (2024). *Efektifitas Latihan Plyometric Front Hurdle Jump Dan Lateral Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Power Shooting Tim Futsal ...*. <http://repository.unj.ac.id/eprint/43433>
- Hasnawati, S. (2021). Pengembangan Panduan Latihan Resistance Band Dalam Upaya Peningkatan Kekuatan Cabang Olahraga Atletik. In *Uny Press* (Vol. 75, Issue 17). Universitas Negeri Yogyakarta.

- Indera, D., & Pratama, W. (2017). *True Experimental Dan Quasi Experimental. Pada Penelitian Ini, Penulis Menggunakan Jenis Penelitian Kuantitatif Menggunakan Metode.* 35–44. https://Repository.Upi.Edu/114254/4/S_Pko_1705467_Chapter3.Pdf
- Ipf Technical Rules Book 2012. (2012). In *International Powerlifting Federation*.
- Irma, A. (2023). *Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit.* 5(1), 66–73.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/Jk.V3i1.4966>
- Iwf Hand Book 2009-2012 Technical And Competition Rules. (2012). In *International Weightlifting Federation*.
- Kamarudin, Sasmarianto, Zulraflia, & Iqbal, A. R. Al. (2026). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Hurdle Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas Islam Riau. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 10(4), 137–143. <https://doi.org/10.61672>
- Kemenpora. (2022). Undang-Undang (Uu) Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *Sekretarian Negara*, 1–89. Undang-Undang (Uu) Nomor 11 Tahun 2022
- Kriswanto, E. S. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*, 132.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (1st Ed.). Pustaka Baru Press.
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs Dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai Sman 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 94–101.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga* (3rd Ed.). Pt Rajagrafindo Persada.
- Lubis, J. (2014). *Lubis. 2014*.
- Marlianto, F., Yarmani, Y., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/Jk.V2i2.8740>
- Mudarrib. (2024). *Apa Saja Jenis-Jenis Bar Yang Berbeda?* <https://www.mudarrib.com/bars-kinds>. <https://www.mudarrib.com/bars-kinds>
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban* (1st Ed.). Uny Press. https://www.researchgate.net/profile/Ahmad-Nasrulloh/publication/358404330_Dasar-Dasar_Latihan_Beban/links/6200e28ba851fb764447ec09/Dasar-Dasar-

Latihan-Beban.Pdf

- Neumann, J., Bronson, A., & Sloan, D. (2017). Monitoring And Evaluation Of Strategic Change Programme Implementation-Lessons Form A Case Analysis. *Journal Evaluation And Program Planning*, 10, 6. <https://doi.org/10.1016/J.Evalproglan>
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Jariono, G., & Saifullah, R. (2025). Body Composition And Physical Fitness Characteristics Of Indonesian Elite Pencak Silat Competitors. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 11(1), 121–137. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/25213>
- Nunan, D. (2006). Development Of A Sports-Specific Aerobic Capacity Test For Taekwondo Athletes. *Journal Of Sports Science & Medicine*.
- Nurlativa, Pratiwi, A. S., & Wawan Junresti Daya. (2026). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 15, 12–21. <https://doi.org/10.22437/Csp.V15i1.54095>
- Oliver, J. (2019). 濟無no Title No Title. *Hilos Tensados*, 1, 1–476. <https://doi.org/10.1017/Cbo9781107415324.004>
- Pickyguide Guide To Barbells. (2009). In *Pickyguide.Com*. <https://www.pickyguide.com/>
- Pratama, I. C., . T., Sukamti, E. R., & Alim, A. (2025). Physical Condition Profile Of Indonesian National Pencak Silat Athletes In Special Preparation And Pre-Competition In Preparation For The 2025 Sea Games. *International Journal Of Physical Education, Sports And Health*, 12(6), 262–268. <https://doi.org/10.22271/Kheljournal.2025.V12.I6d.4101>
- Putra A, & Dkk. (2026). Perbandingan Latihan Resistance Band Dan Shadow Kick Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat. *Adi Raga: Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Putri, R., Syarifoeeddin, E. W., & Hartika, R. F. (2023). Pengaruh Training Resistance Xander Dan Reserve Crossover Terhadap Frekuensi Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Klub Dhega Mardiansyah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 10(1), 115. <https://doi.org/10.33394/Gjpok.V10i1.8773>
- Putri, T. N., Nurseto, F., Suwarli, & Siswoyo, J. (2025). Pengaruh Latihan Speed Ladder Dan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, Xx*.
- Rahman, F. T. (2021). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Dan Latihan Resistance Band Terhadap Ketepatan Three Point Shoot Dalam Cabang Olahraga Bola Basket*. 13(1), 1–11.

- Ratno, P., & Simanjuntak, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet 10 -15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan. In *Ilmu Keolahragaan* (Vol. 21, Issue 2, Pp. 219–224).
- S.Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan* (4th Ed.). Pt.Rineka Cipta.
- Saleh, M. Y., Al-Hajar, Y. T., Taha, A. A., & Saleh, A. Y. (2025). Agility Ladder Drills In Sports Training: A Systematic Review. *Retos*, 72, 934–954.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Edisi 2)* (2nd Ed.). Alfabeta.
- Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”*. Penerbit Cerdas Jaya.
- Tim Pokja, P. I. (2025). No Title. *Pppsn 2025 Pencak Silat*, 1–53.
- Waluyo, A. I. (2023). *Evaluasi Manajemen Pertandingan (Local Organizer Commite) Persija Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Yausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar*, 1(02), 58–63. [Http://Doi.Org/Http://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Jpja%7c58](http://doi.org/http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja%7c58)