

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilyanto, A. B., & Rahayuni, K. (2024). *Identifikasi Jumlah Dan Durasi Waktu Rangkaian Serangan Belaas Dalam Pencak Silat Kategori Ganda*. 13(1), 28–37.
- Arif, F., Putra, E., Arifin, Z., Islam, P. A., & Islam, P. A. (2024). *Penerapan Metode Demonstrasi Dalam Mengoptimalkan Hasil Belajar Pada Materi Fiqih Di Mts Ibadurrahman Malang*. 05(01), 38–46.
- Bartolomei, S., Zaniboni, F., & Hoffman, J. R. (2023). *New Perspectives In Resistance Training Periodization : Mixed Session Vs . Block Periodized Programs In Trained Men*.
- Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., Falco, C., & Vald, P. (2023). *Effects Of Strength Training On Physical Fitness Of Olympic Combat Sports Athletes : A Systematic Review*.
- Estrella, E. O. (2024). *Exploring Sports Analytics Of Coaches : An Optimization For Team Performance And Strategy Development*. 22, 5146–5163.
- Fadillah, R. A., Yono, T., & Apriliyanto, R. (2025). *Ethnographic Study Of Arm Strength Training Practices In The Pencak Silatcommunity Case Study At Tapak Sucimartial Arts School*. 16(03), 404–411.
- Fahmi, H. Z., Arif, M. Z., & Widodo, A. (2024). *Development Of Power Kick Measuring Devices For Martial Athletes*. 02005, 8–12.
- Gürkan, A. C., Eraslan, M., & Aydın, S. (2025). *Muscular Strength And Endurance Adaptations To Functional Resistance Training In Young Elite Field Hockey Players*. May, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1536885>
- Gustina, Z., Husnayayin, A., Eka, D., & Dewi, C. (2024). *Karakteristik, Langkah-Langkah, Research and Development, Pendidikan*. 09, 490–501.
- Hidayat, E. N. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pencak Organisasi Tim Kecamatan Soko Kategori Tunggal, Ganda, Dan Regu Putra*. 4, 66–74.
- Hocalar, A. (2024). *Circuit Resistance Training Strategy On Maximal Strength, Rate Of Force Development, And Power: A Random Model Meta-Analysis*. 9(2), 246–254.

- Ihsan, N. (2012). *Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. 15–19.
- Kurniawan, M. F. (2025). Pengembangan Alat Pengukur Power Tendangan Beladiri Pencak Silat Menggunakan Sensor Loadcell. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 31(1).
- Kuswanto, C. W., Jatmiko, A., Riyani, I., & Pratiwi, D. D. (2025). *Kegiatan Pencak Silat Sebagai Sarana Pengembangan Nilai Religius Anak Usia Dini*. 7, 1–8.
- Lestari, J. D. K. (2025). Tinjauan Pustaka Sistematis: Eksplorasi Manfaat Latihan Peregangan terhadap Produktivitas Staf Administrasi di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 6(1), 10–20.
- Linnamo, V. (2023). *Sensor Technology For Sports Monitoring*. 1–3.
- Majid, W. (2025). *Efektivitas Program Latihan Fisik Ekstrakurikuler Dalam Meningkatkan Kebugaran Siswa*. 1(2), 41–47.
- Muhammad, R., Huda, N., Rahayuni, K., & Nanda, Y. (2023). *Analisis Statistik Waktu Penampilan Jurus Tunggal Ikatan Pencak Silat Indonesia Golongan Dewasa Statistical Analysis Of Time Appearance In Jurus Tunggal Ikatan Pencak Silat Indonesia In Senior Category*. 2, 45–59.
- Oktavianingrum, P. D. (2025). *Performance Analisis Penguasaan Dan Perkembangan Gerak Atlet Pencak Silat*. 9(April), 169–180.
- Prastyana, B. R., Hidayatullah, M. F., & Riyadi, S. (2026). *Model Pembinaan Pencak Silat Di Indonesia: Tinjauan Sistematis Literatur Tahun 2020-2025*. 7(1), 258–269.
- Putra, M. K., Palmizal, A., & Widowati, A. (2025). *Speed And Strength Test Instruments For Punch-Kick Combinations In Athletes*. 9(4), 765–773.
- Rahmawati, C. A., Salam, F. F., Berwantoro, R., & Hanafi, I. (2024). *Sejarah Dan Perkembangan Perguruan Pencak Silat Ms Jalan Enam Pengasinan Dalam Perspektif Historis Dan Sosiokultural*. 2(2), 94–104.
- Ramadhani, A. N., Yunus, M., Andiana, O., & Abdullah, A. (2024). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Teknik Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ukm Uin Maulana Malik Ibrahim Malang*. 6(5), 542–548.

- Robertson, S., Zendler, J., Mey, K. De, Haycraft, J., Ash, G. I., Brockett, C., Woods, C., Kober, L., Aughey, R., Rogowski, J., Zendler, J., Mey, K. De, Haycraft, J., Ash, G. I., & Brockett, C. (2024). Development Of A Sports Technology Quality Framework. *Journal Of Sports Sciences*, 41(22), 1983–1993. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2308435>
- Safitri, R., Andreani, P. N., Daulay, A. H., & Supriadi, A. (2025). *Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar: Studi Literatur*. 9(2), 80–88.
- Saksena, S. E., Kholis, N., & Susilo, T. B. (2025). *Literasi kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Pencak Silat Tunas Putih Usia Dini Kecamatan Loceret Kabupaten Nganjuk*. 03(04), 455–465.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2022). *Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding*. 6(1), 1–10.
- Saputro, I. (2024). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Koordinasi Tendangan Sabit Pada Pencak Silat*. 2, 328–340.
- Sevila, D., Nidomuddin, M., & Pradipta, A. W. (2024). *Analisis latihan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kelincahan pemain Bhayangkara Fc U-18*. 5(1), 34–40.
- Sudirman. (2025). *Optimalisasi Strategi Latihan Berbasis Analisis Data Historis Performa Atlet*. 6, 1268–1288.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. In *Proceedings Of The National Academy Of Sciences* (Vol. 3, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827><https://www.semanticscholar.org/paper/3254828305/Semisupervised-Ppt/0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.10>
- Sun, M., Soh, K. G., Cao, S., Yaacob, A. Bin, Ma, S., & Ding, C. (2025). *Effects Of Speed , Agility , And Quickness Training On Athletic Performance : A Systematic Review And Meta-Analysis*.
- Susilawati, I., Suprawesta, L., & Mulyajaya, M. S. (2024). *Pengaruh Model Terapi Latihan Beban Progresif Untuk Mencegah Sarkopenia Pada Lanjut Usia*. 14(6), 514–518.
- Syuyufillah, M. (2025a). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan*

Tendangan Sabit Pencak Silat. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 9.

Syuyufillah, M. (2025b). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*. 9, 265–275.

Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian Dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V9i2.2141>

Weerasinghe, K., Jayawardena, R., & Hills, A. P. (2026). *Strength Training As An Effective Strategy For Injury Prevention And Performance Enhancement In Team Sports : A Scoping Review*.

Zaelani, A. Q. (2025). *Hubungan Power Tungkai Terhadap Parameter Kinematika Tendangan Depan Pencak Silat*. 7(1), 41–49.

Zhang, X. (2025). *The Effectiveness Of Self-Controlled Video Feedback In Improving The Teaching Of Track And Field Sports In Physical Education Teachers From Chinese Universities* Keyword S. 13(2), 753–771. <https://doi.org/10.18488/61.V13i2.4131>

