

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainul. (2019). *Pengaruh Latihan Game dan Sprint 50 Meter Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>MAX Atlet Sepak Bola SSB Kakimas Dampit Kabupaten Malang Kelompok Umur 14-15*. Jp.jok (Jurnal Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), 3 (1).
- Almustahab, Mustavid, M. (2016). *Pengaruh Latihan Stretching Statis Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Persinas Asad Lampung Selatan*. Universitas Lampung.
- Ambarukmi, Hatmisari, Dwi, dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Bafirman, dan Asep Sujana Wahyuri. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja grafindo.
- Bompa, Tudor. (2009). *Theory And Methodology Of Training*. Australia. Human Kinetics.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Malang.
- Elfarabi, Amjad, dan Sivia Mega N. (2016). *Teori dan Praktek Pencak Silat*. Malang: IKIP Budi Utomo Malang.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok Kencana
- Fatoni, Muhad, dkk. (2018). *Aplikasi Latihan Kombinasi Zig-Zag Teknik dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta*. Jurnal Muara Olahraga, 1 (1).
- Gristyutawati, Dien, Anting, dkk. (2021). *Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang*. Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations, 1 (3).

- Hariono, Awan. (2007). *Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Katagori Tanding*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 3(1), 71-85.
- Hariono, Awan. (2005). *Predominan Sistem Energi Dalam Pencak Silat Katagori Tanding*. Majalah Ilmiah Olahraga, 11 (3).
- Hasim & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar. Universitas Negeri Makasar.
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. (2016). *Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016*. Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga),1 (2).
- Kriswanto, Setyo, Erwin. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kuswanto, C. W. (2016). *Pengaruh Latihansprint di Pasir dan Sprint di Tempat Keras terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Kategori Tanding (Studi Eksperimen di Universitas Ahmaddahlan)*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 12(1).
- Lanos, Cintami, El, M. (2017). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp N 44 Palembang*. Jurnal Pendidikan Rokania, 2(1), 48-56.
- Lestari, H. (2017). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump (Lompat Rintangan) Terhadap Peningkatan kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Siswa Putra Smp Negeri 19 Palembang*. Jurnal Pendidikan Rokania, 2(1), 57-65.
- Lubis, Johansyah, dan Hendro Wardoyo (ed.3). 2016. *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Matjan, Bastinusn. (2009). *Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktir Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet*. Jurnal Kepeleatihan Olahraga,1 (1).

- Munas IPSI XII. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB.IPSI.
- Nugroho, A. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Stastitik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Roesdiyanto, dan Setyo Budiwanto. (2008). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Siyoto, Sandu, dan M. Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sodikin, Nur, Windi, Andika. (2018). *Pengaruh Latihan Melompat Satu Kaki Dan Leg Squat Terhadap Kecepatan Tendangan Samping Ekstrakueikuler Pencak Silat SMP Negeri 3 Way Pengubuan*. Universitas Lampung.
- Sudirman, Ridwan. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Pliometrik dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat di STKIP Setia Budhi Rangkas Bitung*, Jurnal Multilateral, 14 (1).
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban Sebuah Metode Latihan kekuatan*. Jurnal Medikora, 3 (1).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Syahri, Fitrotul. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*. Semarang.
- Tirtawirya, Devi. (2012). *Intensitas Dan Volume Dalam Latihan Olahraga*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 1 (1).

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Winarno, E, M. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

