

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeyansyah, R., Bachtiar, B., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Metode Latihan Side Step Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pada Atlet Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Tahun 2020. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 148–155.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- Andik, I. M. P., Adnyana, I. W., Prananta, I., Santika, I., Saputra, I., & Pranata, K. Y. (2019). Pelatihan Lari Kijang Jarak 1 Meter 8 Repetisi 5 Set Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Siswa Putra Kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 122–127.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.26418/Jilo.V2i1.32625>.
- Billah, T. R., & Irawan, F. A. (2022). Tendangan kuda atlet kategori seni tunggal pencak silat: analisis biomekanika. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(2), 143–153.
- Diana, F., Sukendro, S., & Oktadinata, A. (2020). *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*. Salim Media Indonesia.
- Fasha, L. V., Giartama, G., & Aryanti, S. (2021). Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Futsal. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 8–17.
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136–149.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80.
- Juliandi, J., Hendrayana, Y., Ma'mun, A., & Masri, M. (2020). Evaluation of sports governance in improving achievement sports. *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)*, 235–237.
- Kridasuwarsa, B., Hakim, A. A., Or, S., & Or, M. (2020). *BIOMEKANIKA OLAHRAGA (Bagi Guru dan Pelatih Olahraga) Pemahaman Dasar Tentang*

*Biomekanika Aplikasinya dalam Bidang Olahraga*. Jakad Media Publishing.

- Kristinawati, D., Suprihanto, J., & Widiastuti, N. (2019). *Evaluasi dan Upaya Peningkatan Kinerja Pegawai di Unit Pelaksana Teknis Puskesmas Kendal Kabupaten Ngawi*. STIE Widya Wiwaha.
- Lestari, D. S., & Sutapa, P. (2020). The skills development of pencak silat training model based on traditional games movement. *The 3rd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science*, 217–223.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74–83.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2020). Survei kondisi fisik peserta ekstrakurikuler futsal putra dan putri sekolah menengah atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi)*. Deepublish.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Perangin-angin, M. (2018). *PENGEMBANGAN VCD INSTRUKSIONAL PADA MATERI PENCAK SILAT UNTUK SMA SEDERAJAT*. UNIMED.
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 7–11.
- Rahmawati, E. (2020). Analisis Pengelolaan Badan Usaha Milik Desa (Bum Desa) Di Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Bisnis*, 25(1), 1–13.
- Rosmawati, F.-U., Darni, F.-U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurangi kota padang. *Jurnal Menssana*,

4(1), 44–52.

- Safitri, D. A., Khusniya, I., & Dai, M. (2021). Pengetahuan dan penanganan cedera berat pada atlet karate. *Seminar Nasional Sosiasal, Ekonomi, Pendidikan, Penelitian, Pengabdian, Dan Kesehatan*, 1(2), 97–105.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlit Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 18–24.
- Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256–261.
- Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185.
- Soni, S. W., Apriyanto, R., & Da'i, M. (2021). Pengaruh Latihan Kombinasi Lompat Dan Lari Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Putra. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 18–20.
- Sugiono Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*.
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 74–80.
- Wahyuningtyas, A. T., Wahyudi, A. R., Suyoko, A., Wijono, W., & Nirwansyah, W. T. (2024). Analisis Tingkat Pemahaman Wasit dan Juri Pencak Silat Kabupaten Ponorogo Pada Peraturan Terbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 15–20.

UNUGIRI