

DAFTAR PUSTAKA

- Amahoru, A. 2020. Analisis Koordinasi Mata-Tangan Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Jab Straight Atlet Tinju PPLP Sulawesi Selatan. (Skripsi). UNESA. Surabaya.
- Ardani, Rahayu. 2020. Observasi dan wawancara. Malang: Bayumedia Publishing. Alsa
- Arfan, M. 2019. Hubungan Antara Kekuatan Tungkai dan Kelentukan Tungkai dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Olahraga Pencak Silat Siswa SMK Negeri 2 Belopa. *Jurnal Competitor*, 3(2), 1-12.
- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azhari, Adli. 2017. Hubungan Power Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di MI AT-TAUBAH Kota Bekasi. *Jurnal. Bina Gogik*, Volume 4 No. 1, Maret 2017.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. 2019. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Hasan, M. Iqbal. 2016. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Edisi. 2. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hanafi, Rudi, dkk. 2021. Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPLP – Daerah Kabupaten Meranti. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. Volume 9 No 1 Tahun 2020.
- Harsono. 2018. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Imanudin. 2018. *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Universitas.
- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tennis Lapangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 118-124.
- Irfan, M. 2020. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Irianto, Djoko Pekik. 2012. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press
- Irwan. 2017. Hubungan Power Otot Lengan, Kecepatan Reaksi Dan Motivasi Latihan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Beladiri Pencak Silat (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Kendari). *Jurnal Hasil Program Pascasarjana Universitas Halu Oleo*
- Kendari, 1–14. Johansyah L dan Hendro W. 2016. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : PT Pustaka Baru.
- Kurnia Dewi, Ariani. 2014. Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra

- Usia 12-14 Tahun. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (2), 158-163.
- Kurniyawan, D., & Susanto, I. H. (2020). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Lanos. 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), 4856.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Lutan, dkk. 2019. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdikbud.
- Lutan, Rusli. 2012. *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marlianto dkk, 2017. Analisis Tendangan Sabit pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci di Kota Bengkulu. *KINESTETIK*, 1(2).
- Maryono, O. (2017). *Pencak Silat untuk Generasi Penerus*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Muhajir, 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Kementrian)*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mukholid.2018. Pencak Silat Basic Movement Skills of Sport and Health Education Students in the Universities of Central Java and Yogyakarta Regions. *International Journal of Science and Research*. 7(3): 1343-1347
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Norsuriani S dan Ooi F.K. 2018. Bone health status, isokinetic muscular strength and power, and body composition of Malay adolescent female silat and taekwondo practitioners. *International Journal of Public Health and Clinical Sciences*, 5(2), 244-262.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss. Notosoejitno. 2017. *Khazanah Pencak Silat*. Jakarta: Infomedika.
- Nugroho, Agung. 2014. *Diktat Dasar-Dasar Pembelajaran Pencak Silat*. FIK UNY.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Malang: Um Press.
- Pralanate, Winnaldi. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada club bola voli putra gintes aceh tengah. Diss. Universitas Bina Bangsa Getsempena, 2024.
- Pralanate, Winnaldi. Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada club bola voli putra gintes aceh tengah. Diss. Universitas Bina Bangsa Getsempena, 2024.

- Rusdin, L. O., & Marsuna. (2024). Hubungan Power Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat . Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 5(1), 91–99. Retrieved from
- Setiadi. 2017. Konsep dan Penulisan Riset. Jakarta: Salemba Medika.
- Subroto, dkk., 2016. Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental. Solo: CV. Aneka Solo.
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta. Suharno, HP. 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2012. Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta. Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Syafruddin. 2018. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Press.
- Syampurma, Hilmainur dkk. 2019. Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. Jurnal Menssana, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019.
- Tofikin, dkk. 2019. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. Jurnal Pendidikan Rokania 4 (2), 209- 219.
- Ullia, Muhamamd. Analisis latihan power otot tungkai dalam meningkatkan prestasi atlit pencak silat porsiak kubu geulumpang raya aceh barat. Diss. Universitas Bina Bangsa Getsempena, 2024.
- Yolanda, Reza, Rika Sepriani, and Sri Gusti Handayani. "Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang." Sport Science 20.1 (2020): 32-40.