

## DAFTAR PUSTAKA

- Abimanyu, A., & Yusradinafi, Y. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Bands, Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat IPSI Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Pion*, 1(1), 44-53.
- Arifin, H. S., & Nur, W. (2014). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Perguruan Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Jurnal Multilateral*, 13(2), 140–150.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Arikunto, Suharsimi (2013). *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rinieka Cipta.
- Azlan Ali, Muhammad Salabi, J. (2022). *Latihan Resistance Band Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan Sampling Atlet Pencak Silat*. 9(2), 75–81.
- Dwi Putra Casmitha, B. (2019). Sejarah Dan Eksistensi Perguruan Pencak Silat Tradisional Di Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal Stamina*, 2(9), 329–338.
- Guntur Sutopo, W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Handoko, A. (2021). *Jurnal Pion*. *Jurnal Pion*, 1(1), 34–43.
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). *Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill*. 5(November), 121–126.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 8(1), 1–6.
- Ismayawati, D. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan. Artikel Tesis. Latihan, K. (2020). *2.1.1 Konsep Latihan*. 6–19.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness of Body Weight Training Training With and Without Using the Resistance Band Towards Weight

Reduction and Percentage of Fat. *Medikora*, XVII(2), 91–101.

- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo poomsae. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 215. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10756>
- Power, J., & Sports, O. (2018). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/1018*. 1(1), 55–63.
- Puji Ratno1, A. H. S. 2. (2022). Pengaruh Latihan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tungkai Atas Renang 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet 10 -15 Tahun Aquatic Swimming Club Medan. *Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 219–224.
- Rahmawati, L., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., Dasar, T., & Silat, P. (2022). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa EVALUASI TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PENCAK SILAT*. 3(2).
- Rinaldi, M., & Muhammadiyah Kuningan, S. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Pinggang Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(3), 19–26.
- SURYA NINGRUM, R. (2020). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Ekstrakurikuler Man 2 Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 5–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31590>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Man 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8501>
- Wahyuni, S., Handhika, J., & Kurniadi, E. (2020). Apersepsi pencak silat pada materi gelombang bunyi untuk pembelajaran fisika. *SNPF (Seminar Nasional ...)*, 2(1), 1–8.