

DAFTAR PUSTAKA

- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32627>
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. Pt Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. Pt Remaja Rosdakarya
- Hajir, A. (2013). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Tendangan Kedepan Atlet Pencak Silat Kota Palopo. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hidayat, S., & Suprianto Kadir. (2020). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 12(2), 41–47.
- Lubis, J & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kurnia, D. (2017). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:47 -56*, 4(1), 9–15.
- Manullang, J. G., & Olahraga, P. (2017). *Dalam Olahraga Beladiri Karate*. 1(2), 41–46.
- Murti, O. S. (2016). Perbedaan Pengaruh Peningkatan *Fleksibilitas* Back Muscle Dengan Latihan Pnf Stretching Dan Pilates Exercise Pada Wanita. *Fakultas Fisioterapi: Universitas Esa Unggul*, 1–18. <https://www.esaunggul.ac.id/perbedaan-pengaruh-peningkatan-fleksibilitas-back-muscle-dengan-latihan-pnf-stretching-dan-pilates-exercise-pada-wanita/>

- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 113–119. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1116>
- Mustafa, P. S. (2017). Pertumbuhan dan Perkembangan Otot, Tendon, Ligamen, Tulang, Sendi, Axis Gerak Dalam Sistem Gerak Manusia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–22.
- Narlan, A & Dicky, T.R. (2018). Statistika Dalam Penjas : Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. Yogyakarta : CV. Budi Utama. Ed. 1, Cet, 1.123 hlm.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. (2017). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Siliwangi.
- Sari, Mustika. (2018). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ukm Persaudaraan Setia Hati Terate Universitas Lampung.*(Skripsi). Universitas Lampung.
- Sidik, Zapar Dikdik. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung. Pt Remaja Rosdakarya
- Soetjipto, M. S. (2012). Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sucipto. (2014). *Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung : CV. Bintang Waliartika.
- Sudiana, I Ketut & Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok. Pt Raja Grafindo Persada.
- Subekti, N. (2011). *No Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Dan Side Double Front Jump Cpmbination Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pesilat Putra Ukm Tapak Suci Putera Muhammadiyah Universitas Sebelas Maret Surakarta tahun 201e*.
- Sudarmanto, E. (2019). Perbedaan Pengaruh metode Latihan Plyometric Depth Jump dan Hurdle hopping terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pesilat Remaja Putri Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Simo

- Boyolali Tahun 2018. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 3(2), 60. <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p60-68>
- Sudarmanda, I Nyoman dan I Made Kusuma Wijaya. (2015). *Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sukron, M. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Pinggang Terhadap Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (smi) Komwil Kota Padang*. 2(10), 59-70.
- Syahlan. (2011). *Sumbangan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap hasil tendangan jarak jauh pemain SSB Doponogolo Bumiharjo Kecamatan Winong Pati Tahun 2011*.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.