

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.
- Chania, O. P., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Bound dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Pada Siswa Putra Perguruan Pencak Silat PSHT Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 114–125. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14925>
- Fajar, R. N. U. R. (2021). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning)*. Universitas Siliwangi.
- Gunawan, Edy. (2019) *Fisiologi Olahraga Dan Latihan Indoor Dan Outdoor*. Jawa Tiwur: Myria Publisher
- 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>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 29–39.
- Harsono (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hendriadi, R., & Irianto, S. (2019). Pengaruh Latihan Squat Barbel dan Squat *Resistance Band* Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola U-15 Tahun di SSB Baturetno. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 8(2).
- Ihsan, N., Yulkifli, Y., & Yohandri, Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 3(1), 15. <https://doi.org/10.5614/jskk.2018.3.1.4>

- Ismayawati, D. (2016). Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan. *Artikel Tesis*.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan *Resistance Band* terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA*, 17(2), 91–101.
- Listyarini, A. E. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Medikora*, 2.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. Depok : PT. Rajagrafindo Persada.
- Munas IPSI. (2012). Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- Narlan, A., & Juniar, D.T. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Ningrum, R. S. (2020). Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Ekstrakurikuler MAN 2 Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Nur, A., Lam Akhmady, A., & Bakar, A. (2022). *Pengaruh Latihan Interval Sprint dan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint 200 Meter*. 2(1).
- Oemar, T. M., & Marsudi, I. (2019). Evaluasi Program Latihan Atlet Puslatda Cabang Olahraga Renang Ntb. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, Bandung : Alfabeta.
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692-704.
- 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>