

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Margono, Agus Mukholid, Sapta Kunta Purnama & Budhi Satyawan. 2011. *Pendalaman Materi Guru Penjasorkes*. Surakarta: UNS Press
- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Alibaba. 2009. [http://abibaba7.blogspot.com/2009/04/teknik - dasar - pencak – silat - 2.html](http://abibaba7.blogspot.com/2009/04/teknik-dasar-pencak-silat-2.html) . 12 September 2012
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang, Sutyono (2000). *“Pencak Silat”*. Jakarta: Depdikbud
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal. IOWA: Hunt Publishing Company.
- Fahrizal, (2010). *“Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat”*. (Jurnal). Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Ferry Lesmana (2012). *Panduan pencak silat 1 : (Kategori pencak silat tanding)*, Pekanbaru : Zanafa Publishing,.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan. (2009). *Evaluasi Program Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar*
- Johansyah, Lubis. (2004). *“Panduan Praktis Pencak Silat”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kalimantan Timur, Riau dan Sumatera Barat*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Pringkat Prestasi Dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Ofset.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustakabaru.press.
- Kurnia, D. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Klub Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 16 (1), Januari – Juni 2017:47 -56, 4(1), 9–15
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Depok : PT.RAJAGRAFINDO PERSADA .
- Mylsidayu, A. dan Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Maulana, A., & Adi Riski Wijaya, M. (2018). *Pengaruh latihan karet band dalam*

dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 2 gunung guruh kabupaten sukabumi 2017/2018. Universitas Muha*mmadiyah Sukabumi.

- Mukholid, dkk (2007) "*Teori dan Praktek Pencak Silat*". Buku Pelatihan Kuliah. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Mulyana. (2013). "*Pembentukan Karakter Melalui Pembinaan Pencak Silat (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Di Bandung)*". (Disertasi). Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nugroho, Agung (2004). "*Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*". Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Narlan, A. (2017). *Statistika Dalam Penjas*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ningrum, S., & Dr. Wijono, M.Pd. (2019). *Peengaruh latihan resistance band dan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (cechuitui) pada ekstrakurikuler wushu man 2 Mojokerto*. Universitas Negeri Surabaya.
- Romadhon. (2017). *Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet taekwondo UNY*. Yogyakarta: Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, M, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidik.
- 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
- Siregar. (2015). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain*. Tersedia pada <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index/php/gk/article/view/7461> (diakses pada 23 April 2021).
- Srihati Waryati dan Agus Mukholid. 1992. *Pencak Silat*. Surakarta: UNS Press.
- Sucipto. 2007. *Pencak Silati*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sudiana, I Ketut & Ni Luh Putu Sepyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok. PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta. Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhendro, A. (2007). *Materi Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: UT.
- Sumarno dkk. 1992. *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud. Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Setara D-II dan Pendidikan Kependidikan Bagian Proyek

Penataran Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SD Setara D-II

Suwirman, & Sasmitha, W. (2020). *The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes*. 460(Icpe 2019), 217–220.

<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.059>

Syafruddin, 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP

Viridy (2011) *viriditri.blogspot.com/2011/02*