

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. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/jp.v1i1.14396>
- Aguss, R. M., Nugroho, R. A., & Reynaldi, R. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Backhand Dan Smash Pada PB Patriot Yosomulyo Metro. *Journal of Arts and Education*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33365/jae.v3i1.207>
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9–19. <https://doi.org/https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Ariyanto, S. D. (2012). Pengaruh Antara Motivasi Belajar Siswa dan Tingkat Ekonomi Orang Tua terhadap Prestasi Belajar Siswa Kelas X Jurusan Teknik Gambar Bangunan SMK Negeri 4 Semarang Tahun Ajaran 2011/2012. *Scaffolding*, 1(1).
- Azis, P. A., Rahayu, E. T., & Kurniawan, F. (2022). Upaya Meningkatkan Gerak Lokomotor Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Atletik Melalui Metode Bermain. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(15), 464–471. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7052145>
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2019). Persepsi mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi malang terhadap penggunaan aplikasi tik tok. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (JISIP)*, 7(2).
- Fitriana, A. E., Iqbal, R., & Julianti, R. R. (2020). Implementasi Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kurikulum 2013 di SMAN 1 Jasinga. *Jurnal Literasi Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/jlo.v1i2.3884>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117–123.
- Harsono, P. D. M. S. (2015). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (ed.); 1st ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Harsono, P. D. M. S. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.)).

- Hendriadi, R., & Irianto, S. (2019a). Pengaruh Latihan Squat Barbel Dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola U-15 Tahun Di Ssb Baturetno Effect Of Squat Barbell Traini Ng And Squat Resistance Band Training On Leg Power Improvement Of Under 15 Years Footbal. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 8(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i1.8743>
- Hendriadi, R., & Irianto, S. (2019b). Pengaruh Latihan Squat Barbel dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola U-15 Tahun di SSB Baturetno Effect Of Squat Barbell Training And Squat Resistance Band Training On Leg Power Improvement Of Under 15 Years Footbal. *Pend. Kepelatihan Olahraga-SI*, 8(2).
- Ismayawati, D. (2016). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bolavoli Ditinjau Dari Tinggi Badan. *Artikel Tesis*.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat* (1st-Yogyak ed.). PUSTAKABARUPRESS.
- Kustoro, A., & Raya, G. A. S. (2024). Tingkat Kemampuan Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate (PSHT) Rayon Balongasem Kecamatan Lengkonng Kabupaten Nganjuk. *Dharmas Journal of Sport*, 4(01), 17–22.
<https://doi.org/https://doi.org/10.56667/djs.v4i01.1272>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(2), 91–101.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180>
- Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMK Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1), 23–33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37905/jscaj.v1i1.16353>
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga* (3rd ed.). PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Maulana, A., & Wijaya, M. (2018). Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jppk.v9i4.40552>

- Mylsidayu, Apti & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar* (Mei 2015). ALFABETA, CV.
- Narlan, Abdul, M. P., & Tri Juniar, Dicky, M. P. (2018). *Statistika dalam Penjas*.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97–108.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19658>
- 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).
<https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31590>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri, R. N., Padli, P., Alnedral, A., & Yenes, R. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kecepatan Gyaku Tsuki. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 87–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i2.8954>
- Putri, R., Syarifoeeddin, E. W., & Hartika, R. F. (2023). Pengaruh training resistance xander dan reserve crossover terhadap frekuensi tendangan sabit pada atlet pencak silat klub dhega mardiansyah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), 115–123.
<https://doi.org/https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i1.8773>
- RAHMAWATI, S. R. (2024). *PEMBUATAN ALAT BANTU LATIHAN KETERAMPILAN GUNTINGAN PADA ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
<http://repository.unj.ac.id/id/eprint/44051>
- Rohmah, M. Q., & PURNOMO, M. (2018). Pengaruh latihan chest press resistance band dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Sari, S. K., & Asniar, A. (2015). Analisis dan pemodelan proses bisnis prosedur pelaksanaan proyek akhir sebagai alat bantu identifikasi kebutuhan sistem. *Jurnal*

- Infotel*, 7(2), 143–152.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1), 17–28. <https://doi.org/https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Sudiana, Ketut & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (1st ed.).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Sutopo, W. G. (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/https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56.
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Wilujeng, W. A., & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 22(1), 584–587. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/4686>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yaniawati, P. D. R. P. (2024). *Metodologi Penelitian* (Rachmi (ed.)).

Yuzairi, R., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shadow Drilling Menggunakan Shuttlecock Terhadap Ketepatan Pukulan Smash Pada Pemain Di Pb Kafifa Lampung Tengah. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 6–12. <https://doi.org/http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/index>