

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.
- 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 Cpm bination 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 kekutan 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.