

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>.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Agus, 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/10.33365/joupe.v3i2.1957>
- 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/10.1234/jors.v5i1.5678>.
- 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/10.5281/zenodo.7052145>.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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).
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis kemampuan kondisi fisik mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117–123.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Harsono, P. D. M. S. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.)).
- 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 Effect Of Squat Barbell Training And Squat *Resistance Band* Training On Leg Power Improvement Of Under 15 Years Footbal. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 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 Lengkong Kabupaten Nganjuk. *Dharmas Journal of Sport*, 4(01), 17–22. <https://doi.org/10.56667/djs.v4i01.1272>.
- Lestari, D., & Nasrulloh, A. (2018). Pengaruh latihan resistance band terhadap kekuatan otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2).
- 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/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/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*.
- Nilhakim, M. (2022). Efektivitas resistance band dalam latihan olahraga prestasi. *Jurnal Sport Coaching*.
- 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://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/31590>.
- Oktaviany, S. A., Muhtar, T., & Alif, M. N. (2024). Perbandingan latihan menggunakan resistance bands dan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 101–109.
- 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/10.29210/1202323429>.
- Putri, R., Syarifoeuddin, 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/10.33394/gjpok.v10i1.8773>.
- Putri, et al. (2025). Latihan resistance band dan peningkatan kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Rohaeti, et al. (2024). Pengaruh latihan resistance band terhadap performa atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*.

- Syarip, et al. (2025). Efektivitas resistance band dalam olahraga bela diri. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*.
- Sudiana, Ketut & Sepyanawati, N. L. P. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat* (1st ed.).
- 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/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- 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://media.neliti.com/media/publications/357738-analisis-kecepatan-tendangan-sabit-pada-2540075f.pdf>.
- Syahroni, M. I. (2022). Prosedur penelitian kuantitatif. *EJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.20895/infotel.v7i2.42>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh latihan daya tahan (endurance) terhadap peningkatan vo2max pemain sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2).
- 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>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
- 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/10.33365/joupe.v3i2.1957>
- Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2018). <https://bit.ly/tespengukuran>.