

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, H., Ramadi, & Prima, A. A. (2023). The Effect Of Zig Zag Run Training On The Agility Of Football Players In SSB Woner Aged 15 Years. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 154.
- Ade, P. N., Muhamad, A., & Hardi, Y. A. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 04(02), 124.
- Adi, S., Tommy, S., & Indra, R. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis Dan Renang. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 41.
- Affan, A. (2023). Survei Kondisi Fisik Dan Ketrampilan Dasar Bermain Sepak Bola Umur 12-15 Tahun. *Jurnal Sosial Dan Teknologi*, 3(3), 157.
- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen Latihan dan Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 2,3. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>
- Aldino, B. J., & Hariyoko. (2023). *Kemampuan Gerak Dasar Kemampuan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat*. 6, 7–14.
- Alfasya, M., Ramadi, & Juita, A. (2020). *The Effect Of Dumbbell Fly Practice To Arms And Shoulders Muscle At Pelti Dumai Tennis Team*. 5.
- Alfaza, I. P., & Perwira, B. A. (2021). Hubungan daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 152,157,156.
- Amar, A. J., Guntoro, T. S., Wanena, T., Wandik, Y., Fariz, M., & Prima, P. (2023). Sport recovery penunjang prestasi yang sering dilupakan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 20.
- Ananzar, D., & Johaidar, M. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 11,12,14.
- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 206.
- Ardiansah, D., & Wahyudi, H. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate Sma Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 1–6.
- Arifin, Putra, & Sinurat. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan

- Kelentukan Pinggang Dengan Kecepatan Tendangan Sabit. *Sport Education and Health Journal*, 2(2), 121–132.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, Pradana, A. J. A., Lusiana, Haryana, E., Juhanis, & Rovi, P. (2020). *Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Baun, A., Pandie, R. A., & Nafie, A. J. (2021). *Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Panfui Timur*.
- Dahlan, Muslim, Mappanyukki, A. A., & Aksir, M. I. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 50–51.
- Darmawan, A. D., Adelliana, A., Cahyani, E. D., & Triana, A. N. (2023). Pencak Silat dan Nilai Sosial dalam Masyarakat. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 29. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i1.668>
- Dhanireksa, A., Sonjaya, A. R., & Hermawan, I. (2022). Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya tahan dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 128,129,133.
- Farid, R., Fajar, M., Setya, B. I., Angga, A. A. M., Alifiah, H. H., & Fadia, H. A. (2022). Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia : Critical Review. *Jurnal Riset Kesehatan*, 14(1), 24.
- Febriansyah, N. B. (2025). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ukm Futsal Unila*. 14,15.
- Fitranti, D. Y., Aniq, K., Purwanti, R., Marfu'ah, K. D., Sandi, W. H., & Ridowahyu, S. R. (2022). Asupan Makanan dan Intensitas Latihan Kaitannya dengan Fungsi Ginjal dan Komposisi Tubuh pada Komunitas Gym. *Amerta Nutrition*, 6(1), 65. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.63-71>
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 186.
- Handayani, T., Sugarwanto, & Kumbara, H. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Rayon Maskerebet Kecamatan Alang - Alang Lebar. *Journal of Creative Student Research*, 25(2), 225. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v3i1.4677>
- Hasyim, M. Q., Nurulita, R. F., & Hakim, H. (2024). Korelasi Kecepatan Terhadap

- Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci Ponpes Plus Tahfidz Khoiru Ummah Galesong. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 205.
- Hengki, K., Pandu, P., Endie, R., Anggara, S. M., & Didi, S. (2022). Modifikasi Variasi Latihan Smash: Studi Pengembangan Latihan Permainan Bolavoli. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(2), 65,66.
- Hidayat, S. (2022). *Kombinasi Latihan Fisik dan Teknik : Efek Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Ketahanan Anaerob*.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi Latihan Fisik dan Teknik : Efek Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Ketahanan Anaerob. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(6), 159.
- Hidayat, S., Setyawati, H., Rahayu, S., & Haryono, S. (2025). *Determinasi Kecepatan Tendangan Oleh Sudut Fleksi – Ekstensi Lutut Pada Atlet Remaja Pencak Silat*. 1(1), 36.
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitriyono, & Kamaruddin, I. (2022). *Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan*. 2(2), 172. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i2.291>
- Ikhwan, Z., Akhbar, M. T., & Imansyah, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat SMAN 18 Palembang. *Journal Of Social Science Research*, 3(3), 2.
- Insan, S. R., Putra, A. J., & Putra, C. P. (2024). *Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru*. 06(1), 117.
- Irawan, F. A., Billah, T. R., Sahri, S., Indardi, N., & Rahesti, N. (2023). *Dibalik Gerakan Tendangan Double Pencak Silat : Kajian Sistematis Dalam Analisis Biomekanika*. 4(2), 51–61.
- Irawan, N. H., & Kamarudin. (2023). *Contribution Of Explosive Power Muscle Limbs And Flexibility To The Ability Of The Kick Of Pencak Silat Athletes Merpati Putih District Kuantan Singgi*. 1(1), 38–47.
- Jerni, Riswanto, H., Ahmad, & Hidayat, R. (2025). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistensi Band Dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Smash Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Sma Frater Palopo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 631.
- Kamarudin, Zulraflin, & Irma, A. (2023). *Latihan Pliometrik dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit*. 5(1), 67–68.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 70.

<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>

- Lamahala, P. G. A., & Hariyanto, E. (2022). *Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Pencak Silat Menggunakan Audio Visual Untuk Siswa Sekolah Dasar Aisyiyah Kota Malang. 1.*
- Mediana, T. S., Adityatama, F., Atmaja, N. M. K., Susilawati, I., & Narbitto, R. S. (2026). Olahraga Analisis Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding SMAN 1 Ciawigebang Melalui Biomekanika. *Urnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 13*, 95–104.
- Muhammad, A. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Target Terhadap Akurasi Pukulan Forehand Groundstroke Atlet Pickleball UNJA. *Journal Physical Health Recreation, 2*(2), 115.
- Nur, A., & Bakar, A. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa SMK Negeri 1 Luwuk. *1*(1), 3.
- Pera, P., & Cahyo, K. D. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan., 9*, 167–168.
- Purnama, S. C., & Munajat, S. (2023). Pengaruh Latihan Plyometrik Dan Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Mutiara, 7*(2), 115.
- Putra, A. M., Bustang, & Wahid, W. M. (2026). Perbandingan Pengaruh Latihan Shadow Kick Dan Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *12*(1), 35–50.
- Putri, T. N., Nurseto, F., Suwarli, & Siswoyo, J. (2025). Pengaruh Latihan Speed Ladder dan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Bakti Negara Kabupaten Lampung Tengah. *10*, 04.
- Rahman, A., Yudho, F., & Laksana, G. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG), 13*(3), 434. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>
- Ramadhan, J. W., & Tomasoa, F. A. I. (2025). Analisis Biomekanika Gerakan Tendangan Belakang Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal. *Journal Sport Science and Healt of Mandalika, 6*(2), 105–115.
- Raymundo, S. M. (2024). Korelasi Keseimbangan, Koordinasi, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kualitas Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal. *38*.
- Rusdiani, D., Hidayad, F., & Sari, P. S. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlit Pencak Silat Dikapasita Desa

Teluk Jaya Kecamatan Kelekar. 4(2).

Santika, I. G. P. N. A. (2017). *Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip PGRI Bali Tahun 2017. 1*, 85.

Setiawan, A., Lubis, J., & Rihatno, T. (2025). *Peningkatan Keterampilan Tendangan T Pencak Silat Menggunakan Resistance Band. 6(1), 2,3.*
<https://doi.org/10.32528/sport-mu.v6i1.4599>

Siis, S. (2023). *Pengembangan Model Latihan Pembebanan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Statis Dan Keseimbangan Statis Atlet Panahan. 27,34,35.*

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*

Sukarno, D. A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Perbaikan Resistensi Insulin. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran, 2(2)*, 111.

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan, 2(3)*, 233.

Syarip, A., Fitri Amalia, E., & Yudho, F. H. P. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Halangan terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 15(5)*, 387.
<https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>

Syntia, H., & Sugiharto. (2022). Kontribusi Latihan Overhead Tricep Extension Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 3(1)*, 45.

Teguh, A., Kodrad, B., Hartini, Teguh, P. E., & Resti, P. A. (2024). Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum. *Jurnal Ilmiah Penjas, 10(1)*, 127.

Tofikin, & Sinurat, R. (2020). *Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. 5*, 177–185.

Triyanita, M., Amanati, S., & Jaleha, B. (2024). PKM Tingkat Pengetahuan Serta Penanganan Warming Up Dan Cooling Down Dengan Kejadian Cedera Pada Atlet Futsal Venus Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia Vol, 03(01)*, 35.

Ulanda, Y., Rahmat, Z., & Pranata Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 2(1)*, 119,126.
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/343/180/471>

Wibowo, R. A. T., & Nur, A. F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 22(101), 88.

Widaniati. (2014). *Peningkatan Pembelajaran Passing Atas melalui Media Dinding pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu*. 7.

Yos, W., & Wjiaya, P. I. P. E. (2025). *Adaptasi Olahraga*. 1.