

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar Metodologi Penelitian* (1st ed.). SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Alter, Michael J. (2003). "300 Teknik Peregangan Olahraga." Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Apian, T. (2019). Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching Terhadap Fleksibilitas Otot Tungkai Artikel Penelitian Oleh : Pengaruh Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching Dan Ballistic Stretching. *Universitas Tanjung Pura*.
- Aras, D., Arsyad, A., & Hasbiah, N. (2017). Hubungan Antara Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot. *Jurnal MKMI*, 13, 380–385.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *PEMBENTUKAN KONDISI FISIK* (1st ed.). Depor Rajawali Pers.
- Arifin. (2018). Pengaruh Latihan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Dan Thai Massage Terhadap Tingkat Fleksibilitas Togok Atlet UKM Karate Inkai UNY. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Budiono, A. (2016). Pengaruh Latihan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Pasca Cedera Bahu Terhadap Perbaikan Range Of Motion (ROM). *Skripsi*, 15–117.
- Brian Mackenzie.(2005). *101 Performance Evaluation Tests*: London: Electric Word plc.
- Candra, Juli dan Ahmad Muclisin Natas Pasaribu (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat* (1st ed.). Deeppublisher.

- Diana, F., Sukendro, & Oktadinata, A. (2020). PANDUAN PENCAK SILAT seni tunggal. In *Salim Media Indonesia* (Vol. 6, Issue 11).
- Dikdik, Paulus dan Luky Afari. 2019. "Pelatihan Kondisi Fisik". Bandung : PT. Remaja Posdakarya.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). "Dasar Kepeleatihan". Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Faidillah K. (2006). "Dasar- Dasar Latihan Kebugaran." Yogyakarta: Fitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Endang, S., Sazeli, R., & Anton K. (2019). *Tes Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada: Depok.
- Fungsi Prehension pada Pasien Stroke Hemoragik dan Non-Hemoragik. *Jurnal Fisioterapi Indonusa* (Volume 8 Nomor 1). Jakarta: Universitas Indonesia.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zakar Sidik. 2013. "Ilmu Faal Olahraga". Bandung : PT. Remaja Posdakarya.
- Hidayat, R. R. (2016). *Pengaruh LATihan PNF (Prophio Neuromuscular Facilities) Terhadap Tingkat Fleksibilitas Atlet Usia 14-17 Tahun PPS Betako Merpati Putih Cabang Cirebon*.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Juliantinee, T. (n.d.). 4. *JURNAL METODE PEREGANGAN*x. 1–19.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2013). *Pencak Silat Edisi Ketiga* (3rd ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Nuraini, D. (2017). *PENGARUH FLEKSIBILITAS KERJA DAN SPESIALISASI PEKERJAAN TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL MEDIATING PADA PT. DAYA MANUNGKAL SALATIGA* Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata II pada Jurusan Magist. 1–22. *Pengaruh latihan beban kombinasi*. (2016).

- Muchlis, Natas P., (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. YPSIM : Banten.
- Mulyadi, Dudi Ramadhan. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Tutor Teman Sebaya Terhadap Gerak Dasar Menendang pada Permainan Sepak Bola. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Ratmawati, Y., & Kuntono, H. P. (2015). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 4 No 1(5)*, 19–22.
- Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga, 2(2)*, 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>
- Prasetya, R. G. (2017). Pengaruh *PROPIOCEPTIVE NEOMUSCULAR FACILITATION* Terhadap Kekuatan dan Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Pemain Sepakbola di SSB Maguwoharjo Putra (Matra) Maguwoharjo Sleman. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Qorry Armen Gemael dan Febi Kurniawan. (2020). COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 12(2)*, 41–47.
- Ratmawati, Y., & Kuntono, H. P. (2015). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, 4 No 1(5)*, 19–22.
- Renold C.I., Hedison P., Herlina W. (2015). “Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia”. *Jurnal e-Biomedik. 3(I)*. Hlm. 328-333.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Setya Mustafa, P., Gusdiyanto, H., Victoria, A., Kukukh Masgumelar, N., Dyah Lestariningsih, N., Maslacha, H., Ardiyanto, D., Arya Hutama, H., Jerison Boru, M., Fachrozi, I., Isaci Selestiano Rodriguez, E., Bayu Prasetyo, T., & Romadhona, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

- Sucipto. (2009). Materi Pokok Pencak Silat. Jakarta: Universitas Terbuka Depdiknas.
- Sugiyono. (2008). "Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)". Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. (2012). "Ilmu Kepelatihan Olahraga." Padang.: UNP Press Padang
- Tite Juliantine. (2011). "Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan". *Jurnal Universitas Pendidikan*. Bandung.
- Tya, D., Ningrum, M., Kurniawan, R., & Mahyudi, Y. V. (2020). The Effect of Cooperative Learning and Self Confidence on Service Volleyball At SMPN 4 Negara. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport P*, 5(2), 2020. <https://doi.org/10.21009/JIPES.051.07>
- Yuliana R., Setiawan, Heru P.K. 2015. "Pengaruh Latihan *Swiss Ball* Terhadap Peningkatan *Trunk* Pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun". *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. 4(I). Hlm. 19-22.