

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, J. (2014). *Skripsi Kontribusi Keseimbangan dan daya ledak otot tungkai*. 68–70.
- Catur Magalhaes. (2013). Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Pb. Remaja Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Daya, P., Tungkai, L., Mata, K., Dan, K., & Terhadap, K. (2018). *Shooting KeGawang Pada Permainan Sepakbola Siswa Sma Negeri 14 Sinjai Akbar Hidayat Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar 2018*.
- Hasnatika, I. F., & Nurnida, I. (2019). Analisis Pengaruh Inovasi Produk Terhadap Keunggulan Bersaing Pada UKM “Duren Kamu Pasti Kembali” di Kota Serang. *Jurnal Riset Bisnis Dan Investasi*, 4(3), 1. <https://doi.org/10.35697/jrbi.v4i3.1252>.
- Ilmiah, J., & Jasmani, P. (2017). *Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan cross-sectional . Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa UKM taekwondo UNIB sebanyak 18 orang*. 1(2).
- J Candra. (2021). Pencak Silat. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local*, 1(125).
- Karola, R. H., & Padli. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 1(3), 1088–1100.
- Kemenpora. (2021). Desain Besar Olahraga Nasional. *Kemenpora.Go.Id*, 5700.
- Keolahragaan, J. pedagogik. (2016). = 10,21 Serta T. 78–97.
- Kontibusi Keseimbangan Dan daya ledak otot tungkai*. (2539).
- Kusuma, H., & Kristiyanto, A. (2016). Hubungan Motivasi, Tinggi Badan dan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Bolabasket. *Hubungan Motivasi, Tinggi Badan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bolabasket* , 6(2), 47–53. <https://doi.org/10.15294/miki.v6i2.8744>
- Lestari, A. T. (2016). *Dasar Latihan*. 1–27.
- Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185.

- Prabowo, A. D. (2015). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, kekuatan Otot Lengan, dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Smash Normal (Survei pada Atlet Klub Bolavoli Putra Mustika Blora tahun 2015). *Skripsi, Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*.
- Rahmana, Z. W. (2020). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP*. 3(2), 19–24.
- Ramli. (2020). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*. 12(2), 41–47.
- S Endang, M, S. R., & K Anton. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. 1(153),156.
- Setiawan S. (2020).
- Setyo Kriswanto Erwin. (2015). *Pencak Silat* (Edisi-1 Y; Siswanto, Ed.). Pustaka Baru Press.
- Siratul Murad, M., Purnomo, E., & Triansyah, A. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Beban Karet Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*.
- Siti, K. (2019). Hakikat Otot Tungkai Bawah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Soekarno. (2020). *Pencak Silat Is power*.
- Wijanarko, Y. A., & Purbodjati. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo*. 61–66.
- Bangsa, M. M. (2016). *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri* 76. 2(2), 76–84.
- Casmitha Dwi Putra, B. (2019). *SEJARAH DAN EKSISTENSI PERGURUAN PENCAK SILAT TRADISIONAL*,384-Article Text-643-1-10-20191217.
- CATUR MAGALHAES, D. (2016). Survei Kondisi Fisik Atlet Putra Usia 14-16 Tahun Pb. Remaja Kabupaten Jombang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Efendi, T. (2015). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Melalui Jalur Masuk Sbmpn, Snmpn Dan Ujian Mandiri Sebelum Dan Setelah Mengikuti Perkuliahan Dua Semester*.

<http://repository.upi.edu/id/eprint/14560>

- Istikomah, & TBSA. (2014). *PROFIL PELATIH PENCAK SILAT PADA PERGURUAN PENCAK SILAT DI KOTA YOGYAKARTA*. 12(2007), 703–712. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Kriswanto, E. S. (2015). PENJAK SILAT, SEJARAH DAN PERKEMBANGAN PENCAK SILAT, TEKNIK-TEKNIK DALAM PENCAK SILAT, PENGETAHUAN DASAR PERTANDINGAN PENCAK SILAT. In (Vol. 1999, Issue December).
- Maulana, M. R., Rahmat, Z., & Sarwita, T. (2020). Hubungan Keseimbangan Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–11.
- Maulana, M. S. R. (2017). UBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, POWER TUNGKAI DENGAN KECEPATAN TENDANGAN SABIT SISWA PADA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP SUNAN AL – AMBIYA GONDANG KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG SKRIPSI. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Paiman. (2019). *Korelasi Dan Regresi Ilmu-Ilmu Pertanian*. <http://repository.upy.ac.id/2068/1/paiman.pdf>
- Silvia, A. E. M. (2016). *Teori dan praktek pencak silat*.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.