

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.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 41–45.
http://repository.unp.ac.id/497/1/BAFIRMAN_FISIOLOGI.pdf
- Bayu, H. M. P. C., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan variasi latihan bodyweight training untuk melatih kekuatan otot perut pada atlet pencak silat. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 45–53.
- Chu, Donal A. (2013). Plyometrics. United States: Human Kinetics.
DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/10085>
- 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).
DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- IPSI, P. B. (2012). Pedoman Pelaksanaan Wasit dan Yuri IPSI. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Indonesia MUNAS 2012*.
- Iyakrus, D. (2014). Evaluasi Test Fisik Atlet Pencak Silat Program" Sriwijaya Cemerlang" Pelatda PON XIX 2016 KONI Sumatera Selatan. *ALTIUS*, 3(1), 35–41.

- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2022). Survei Tingkat Pengalihan Kejenuhan (Burnout) Latihan Pada Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan Porprov 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 145–156.
- Kiswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat Sejarah dan Pengembangan Pencak Silat Teknik-teknik Dalam Pencaksilat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baruprees
- Lesmana, F. (2012). Panduan Pencak Silat (Kategori Pencak Silat Tanding). Yogyakarta: Nusa Media.
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat* – edisi kedua. Jakarta: Rajawali Pers.
- M. Furqon H & Muchsin Doewes. 2002. Pliometrik untuk Meningkatkan Power. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- Marlinto, Fani. 2017. Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (2) Hal: 101-105
- Mufida, I. N., Setiawan, H. W., Kartasudjana, T., & Ds, M. (2020). *Perancangan Media Visual Promosi Tempat Pelatihan Pencak Silat Di Perguruan Sancang Kuning*. Iklima Nur Mufida: 166010003. Desain Komunikasi Visual.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
- MUNAS IPSI XIII. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI. Jakarta : PB IPSI
- Pujianto, D & Insanisty, B. (2017). *Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. Bengkulu : Fkip Press Universitas Bengkulu 2017.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc..
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV

- Suharno HP 1992. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Bandung. PT.Karya Ilmu Bempa.O,
Tudor. (1994). Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training
Bandung Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK
Universitas Negeri Yogyakarta
- Wardoyo, H., Sujiono, B., & Apriyanto, T. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak
Usia Dini Dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstra Kurikuler Pencak Silat
Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada
Masyarakat, 1*, Snppm2020p-106.