

DAFTAR PUSTAKA

- Akis Mayanto. 2019. Model Pembelajaran Keterampilan Tendangan Pencak Silat (Akis) Untuk Anak SMA.
- Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Azizi MA. Aqil. 2013. *Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat. Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi. Program Studi Ilmu Keolahragaan.
- Fitri Diana. Sukendro. Alek Oktadinata. 2020. *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*
- Fitrotul Syahri. 2019. Pengaruh Metode Latihan *Plyometric* dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Pada Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Semarang
- Kriswanto, E. S. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2015. *Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. PT Erlangga. Bandung
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- MUNAS IPSI XIII. 2015. *Peraturan Pertandingan Pencak silat*. Jakarta: Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Jilid I*. Grafindo Media Pratama.
- Nugroho, A. 2021. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY
- Nurul Ihsan. 2018. *Buku Ajar Pembelajaran Pencak Silat*. PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Pika Ariska. 2016. *Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak Pika Ariska, Edi Purnomo, Eka Supriatna*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak.

Pomatahu, AR. 2018. The relationship between leg length and crescent kick speed in Pencak Silat sport. *Journal of Trends in Sport Sciences*, Vol 2 (25): 85-91 ISSN 2299-9590 DOI: 10.23829/TSS.2018.25.2-4

Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA : Bandung

Vertonghen, J., Theeboom, M. 2010. The Social Psychichological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Reviews. *Journal of Sports and Medicine* (2010) 9, 528-537.

Zulfikar Ali Ridho dalam skripsinya pada tahun 2014 yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Media Visual Gerak Terhadap Jurus Tunggal Pencak Silat” (ekstrakulikuler di SMA AL-QORIYAH)