

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, R. M., Simanjuntak, V., & Purnomo, E. (2014). Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Sabit di Perguruan Pencak Silat Kijang Berantai Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(6).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- DUNIAPENGERETIAN.COM. (2018). *Pengertian Keseimbangan Tubuh Jenis Dan Faktor Yang Mempengaruhinya*. Retrieved Oktober 10, 2021, from <https://www.duniapengertian.com/2018/06/pengertian-keseimbangan-tubuh-jenis-dan-faktor.html?m=1>
- Hidayat, A. (2013). *Uji F dan Uji T*. Retrieved from <https://www.statistikian.com/2013/01/uji-f-dan-uji-t.html/>
- Martopo, A. H. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2).
- Pengertian Penelitian Eksperimen Menurut Pendapat Ahli*. (2015, September 28). Retrieved from <https://campus-tutorial.com/pengertian-penelitian-eksperimen-menurut-pendapat-ahli/>
- RAS. (2016). *PENGETERIAN ANALISIS DATA MENURUT AHLI*. Retrieved from [:https://metlitblog.wordpress.com/2016/11/25/pengertian-analisis-data-menurut-ahli/](https://metlitblog.wordpress.com/2016/11/25/pengertian-analisis-data-menurut-ahli/)

- Sударsono, S. (2011). Penyusunan program pelatihan berbeban untuk meningkatkan kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 11(3).
- Suharti, S. (2016). PERKEMBANGAN GERAK: KELENTUKAN (FLEXYBILITY). *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3(2), 502-505.
- Syafnidawaty. (2020). *APA ITU POPULASI DAN SAMPEL DALAM PENELITIAN*. Universitas Raharja
- Thabroni, G. (2021). *Instrumen Penelitian: Pengertian, Kriteria & Jenis (Penjelasan Lengkap)*. Retrieved from <https://serupa.id/instrumen-penelitian/>
- Wey, T. P. Dessy M Pello, Dixon Bete (2019). PENGARUH LATIHAN SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK PADA PEMAIN BOLA VOLI EKSTRAKULIKULER PUTRA SMK N 1 KOTA KUPANG. *Volume 2, Nomor 1, Februari 2019*.