

## DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. A 2013. *Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat*. Surabaya: UNESA
- Hasanudin, Muhtar Tatang, Dinangsit Dinar, 2019. *Pengaruh latihan power tungkai terhadap keterampilan tendangan lurus pada olahraga pencak silat*. *Jurnal*. Sumedang: UPI sumedang.
- Liyani, N. L 2019. *Survey Keterampilan Teknik Tendangan T Dilihat Dari Status Kesegaran Jasmani Pada Atlet Pencak Silat Peruruan Bangau Ruyung Se- Kabupaten Demak 2018*. *Skripsi*. Semarang: UNNES
- Lanos, M.E.C 2017. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstraku rikuler Pencak Silat Di SMP N 44 Palembang*. *Jurnal*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Marlianto Fani, Dkk. 2018. *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu*. *Jurnal Ilmiah*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Nabila Yustiana, Dkk. 2021. *Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Ban Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat*. *Jurnal*. Pekalongan: UMP
- Pratiwi, R.A, Purnomo Edi, Haetami Mimi. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat*. *Jurnal*. Pontianak: UNTAN

- Pratama, M.A, *Supriyadi Muhammad, Salman Erick, 2021. Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Perguruan Pencak Silat PSHT Surakarta.* Sumatra Selatan: STKIP PGRI Lubuklinggau.
- Ronika Ika, Subarjah Herman, Susilawati Dewi, 2019. *Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Keterampilan Dasar Tendangan Lurus Lencak Silat. Jurnal.* Sumedang: UPI sumedang.
- Syahri Fitrotul, 2019. *Pengaruh metode latihan plyometric dan kelentukan tungkai terhadap kecepatan tendang T pesilat putra klub pencak silat terlat sakti Bengkulu.* Tesis. Semarang: UNNES
- Simbolon, P.P, Purnomo Edi, Triansyah Andika. 2019. *Pengaruh Penggunaan Media Tali Dalam Latihan Terhadap Teknik Dasar Tendangan T Pencak Silat. Jurnal.* Pontianak: Universitas tanjungpura Pontianak.
- Siswono Joko, 2020. *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dalam Cabor Pencak Silat.* Skripsi. Surakarta : Universitas Tunas Pembangunan