

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar et al. (2023). *Experimental Reseacrch Dalam Metodologi Pendidikan. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Januari, 2023(2), 465–474.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7579001>
- Alya at al. (2012). *Fiabilidad y validez de las pruebas sit-and-reach: revisión sistemática*
- Ardiansyah (2019). *Hubungan Fleksibilitas Dengan Kelincahan Dan Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Kumite Cabang Olahraga Karate*
- Hidayatuloh (2024). *Pengaruh Latihan Single Leg Hurdle Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*
https://id.wikipedia.org/wiki/Pencak_silat
https://id.wikipedia.org/wiki/Persekutuan_Pencak_Silat_Antarabangsa
- Ihsan (2009). *pelatihan metode Latihan penak silat tradisi” penulis nya nurul iksa, Zulman, Sepriadi , universitas Negeri Padang*
- Jamilah & Nugraheni (2017). *Hubungan antara Fleksibilitas Otot Perut dengan Keterampilan Gerak Dasar Kayang dalam Senam Artistik. In Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (Vol. 7).*
<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Lucius (2022). *Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat*
- m. satojo , (1988;58) di dalam artikel Ali Roziki, Taupik Hidayat (2015) “hubungan fleksibilitas dan kekuatan otot tungkai terhadap hasil tendangan eolgol dollyo chagi pada olahraga taekwondo”
- Mahardhika (2012) - *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelenturan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten*
- Maulana & Laksmiwati (2023). *The relationship between work motivation and employee performance at Pt Perkebunan Nusantara X Kebun Ajong Gayasan Jember. 10(03), 628–640.*

- Mulia (2022). Pengabdian Kepada Masyarakat Pelatihan Statis Stretching Dan Dynamic Stretching Pada Pelatih Karate Inkanas Depok. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2022, 2022. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>*
- Nashan et al (2023). Analisis Perbedaan Pencapaian Hasil Belajar Siswa Dengan Menggunakan Metode Pbl Kelas V Di Sd 2 Bulong Kulon.*
- Nugraha et al. Kontribusi Latihan Leg Extension Terhadap Hasil Shooting Sepak bola.*
- Nur Rahman et al. (2022). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengukuran Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring. 7(1), 54–64*
- Pamungkas(2021). Hubungan fleksibilitas dan kekuatan terhadap kemampuan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Universitas Negeri Yogyakarta*
- Pasaribu, A. (2020). Konsep Dasar Latihan Fisik. Bandung: Alfabeta.*
- Rahahja (2010) “tehnik dasar pencak silat di artikel Maulana Febrian Thouhid1 , M Aziz S Raya2 “Analisis Strategi dan Teknik Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat: A Systematic Literature Review”*
- resita (2016). KETERAMPILAN VERTICAL SPLIT (Hubungan antara kelentukan tolok dan keseimbangan dengan keterampilan vertical split pada atlet aerobic gymnastics klub Estafet Indonesia Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta)*
- Setiawan (2017). pengaruh latihan flexibility (split samping) terhadap kecepatan tendangan sabit pada santri ekstrakurikuler pencak silat pondok pesantren al-fatah natar desa negara ratu kecamatan natar lampung selatan*
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.*
- syanjaya (2024). penelitian yang berjudul “Pengaruh Alat Bantu Papan Pelampung Terhadap Keterampilan Renang Gaya Bebas”*
- Yulienugroho (2018). Pengaruh Latihan Pnf Saat Pendinginan Terhadap Tingkat Fleksibilitas Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat*