

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyansyah., F & Indardi N, (2025). *Pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat PSHT di SMP IT Insan Cendikia Semarang*. Semarang: Nusantara Journal of Multidisciplinary Science.
- Alamsyah, S. (2023). *Seni beladiri pencak silat*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arivan. et al (2024). *Pengaruh Latihan plyometric terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat perguruan limo saato ota Padang*. Padang: Jurnal Pendidikan & Olahraga
- Bafirman. & Sujana, A. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Candra, J. (2021). *Pencak silat*. Padang: Berkah Prima.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Gani, F.R.A., Lamusu, Z. & Kadir, S.S. (2024). *Latihan plyometric single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan t atlet pencak silat*. Jambura Arena Sports, 1(2).
- Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Kriswanto, E.S. (2020). *Pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lamusu, Z. & Harmain, A. (2024). *Pengaruh latihan plyometric knee tuck jump terhadap kecepatan tendangan mawashi geri pada khensi shorinji kempo dojo kota Gorontalo*. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4).

- Lubis, J. & Wardoyo, H. (2016). *Pencak silat edisi ketiga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mahardika, N.A. & Sutapa, P. (2021). Pengaruh latihan weight training, pliometrik, dan panjang tungkai terhadap keterampilan tendangan sabit. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1).
- Mulyana. (2020). *Pendidikan pencak silat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nuraziz, M.H. Sugito. & Sukmana. A. A. (2024). *Pengaruh latihan plyometric split jump dan knee tuck jump terhadap kecepatan tendangan depan pencak silat di Padepokan Pagar Nusa Raden Said*. Kediri: Jurnal Ilmiah Sport Coching & Education
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1985). *Plyometrics: Explosive power training* (2nd ed.). Human Kinetics Publishers.
- Ramadhanti, K. et al. (2023). Pengaruh latihan double leg speed hop terhadap kecepatan tendangan sabit pada latihan pencak silat junior di terate champs DKI. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(12).
- Rozi, F. et al. (2024). Latihan plyometric single leg hurdle hop terhadap kecepatan tendangan t atlet pencak silat. *Jambura Arena Sports*, 1(2).
- Saripudin. & Kamarudin. (2023). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat unit kegiatan mahasiswa universitas islam riau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2).
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: Lubuk Agung.
- Yona, H. et al. (2025). *Pengaruh latihan plyometric terhadap kemampuan tendangan sabit atlet perguruan pencak silat Pat Ban Bu Di Pasaman*. Padang: Jurnal Pendidikan & Olahraga