

DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, P. S.-P. (2002). Increased Rate of Force Development and Neural Drive of Human Skeletal Muscle Following Resistance Training. *Journal of Applied Physiology*, 93(4), 1318-1326.
- Agus. (2023). Kecepatan tendangan sabit dalam pertandingan Pencak Silat. *Jurnal Olahraga*, 14(2), 123-136.
- Andriani, L. (2021). Jaringan kolaborasi perguruan dalam mengembangkan teknik dan program latihan Pencak Silat. *Jurnal Seni Bela Diri*, 10(1), 45-59.
- Arifin, K. (2022). Effectiveness of Training Methods Based on Physical Attributes. *Sports Performance Journal*.
- Baechle, T. R. (2016). *NSCA's Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Baharuddin, S. (2017). *Pencak Silat di Panggung Internasional: Kompetisi dan Pertunjukan*. Surabaya: Penerbit Ilmu Sosial dan Budaya.
- Baumgartner, T. &. (2014). *Measurement for Evaluation in Physical Education and Exercise Science (8th ed.)*. McGraw-Hill.
- Bishop, P. A. (2008). Recovery from Training: A Brief Review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015-1024.
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization Training for Sports*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Borms, J. (2013). Biomechanics of lower limb length variations. *European Journal of Applied Physiology*, 113(3), 23-29.
- Cahyo B., e. a. (2012). *Buku Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Cavanagh, P. R. (2017). Lower limb length and performance in running and jumping. *Sports Medicine*, 47(3), 445-457.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Darmawan, R. (2022). Pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap performa atlet Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 212-224.
- Fahritsani, R. A. (2019). *Pliometrik dan Kekuatan Otot*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Faigenbaum, A. D. (2011). Resistance Training Among Young Athletes: Safety, Efficacy, and Injury Prevention Effects. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 825-830.

- Fleck, S. J. (2014). *Designing Resistance Training Programs*. Human Kinetics.
- Haag Jonath & Krempel dalam Suhendro, A. d. (2013). *Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kecepatan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, R. (2015). *Pencak Silat sebagai Sarana Pendidikan Karakter*. Jakarta: Penerbit Seni Bela Diri.
- Hadi, R. S. (2015). Nilai-nilai budaya, moral, dan spiritual dalam Pencak Silat. *Jurnal Budaya*, 3(7), 88-102.
- Haff, G. G. (2015). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.
- Halim, T. (2018). Latihan plyometric untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot pada pesilat. *Jurnal Latihan Fisik*, 12(2), 167-178.
- Handoko, B. (2021). Kolaborasi dalam menjaga dan mengembangkan Pencak Silat. *Jurnal Warisan Budaya*, 6(1), 90-105.
- Handoko, I. (2021). Statistical Analysis in Sports Training Research. *Journal of Sports Statistics*.
- Hanif, M. (2015). *Dasar-Dasar Latihan Fisik*. PT Gramedia.
- Hanif, R. (2012). *Prinsip dan Teknik Pencak Silat: Dasar-dasar Latihan*. Bandung: Penerbit Olahraga Nusantara.
- Hariyadi, B. (2003). *Teknik Tendangan dalam Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit Olahraga Bela Diri.
- Hariyadi, B. (2023). *Teknik Tendangan dalam Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit Olahraga Bela Diri.
- Hariyanto, D. (2020). Pendekatan ilmiah dalam pengembangan program latihan Pencak Silat. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 15(3), 230-245.
- Harris, G. R. (2000). Short-Term Performance Effects of High Power, High Force, or Combined Weight-Training Methods. *he Journal of Strength & Conditioning Research*, 4(1), 14-20.
- Hartono, A. (2022). Effectiveness of Plyometric Training on Muscle Power. *Journal of Sports Science*.
- Hayati, R. E. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Prestasi*, 5(2).
- Herianto, W. (2023). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit. *Jurnal Pencak Silat*, 11(2), 199-213.

- Hidayat, M. (2017). Pengaruh panjang tungkai terhadap efektivitas gerakan tendangan. *Jurnal Anatomi Olahraga*, 5(2), 150-162.
- Hoffman, J. R. (2014). *NSCA's Guide to Program Design*. Human Kinetics.
- Ishak, M. (2017). *Perkembangan Aliran Pencak Silat di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Ilmu Bela Diri.
- Iskandar, Z. (2017). Karakteristik unik Pencak Silat di berbagai daerah di Indonesia. *Jurnal Antropologi*, 9(4), 134-148.
- Jaric, S. (2022). Muscle strength and movement performance: Application to running and jumping. *Sports Medicine*, 32(11), 713-732.
- Komi, P. V. (2014). *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Science.
- Kraemer, W. J. (2018). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription*. Human Kinetics.
- Kraemer, W. J. (2018). *Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription*. Human Kinetics.
- Kreher, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. *Sports Health*, 4(2), 128-138.
- Latif Tanjung, A. &. (2021). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Lubis, A. (2013). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat di Nusantara*. Jakarta: Penerbit Ilmu Bela Diri.
- Lubis, A. (2014). *Teknik Dasar dan Lanjutan Pencak Silat*. Bandung: Penerbit Tradisi Bela Diri.
- Lubis, F. (2013). *Perencanaan Program Latihan Atlet*. PT RajaGrafindo Persada.
- Mahendra, F. (2019). Pengembangan teknik latihan dalam Pencak Silat. *Jurnal Olahraga*, 12(1), 176-189.
- Markovic, G. (2013). Bounding Exercises in Plyometric Training. *Journal of Sports Sciences*, 31(9), 923-934.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Champaign. IL: Human Kinetics.
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Human Kinetics.
- Mero, A. K. (2013). Biomechanics of Sprint Running. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 25-34.
- Mujika, I. &. (2001). Scientific Bases for Precompetition Tapering Strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(7), 1200-1205.

- Mukti, I. A. (2019). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 45-54.
- Mulyadi, E. (2018). *Pencak Silat: Evolusi dan Transformasi dalam Sejarah Asia Tenggara*. Medan: Penerbit Sejarah Bela Diri.
- Nicolopoulos, C. M. (2012). The significance of lower limb length in biomechanics. *Journal of Biomechanics*, 5(4), 758-763.
- Nugroho, P. (2023). Kebijakan dan program latihan di perguruan Pencak Silat. *Jurnal Manajemen Olahraga*, 18(2), 223-238.
- Nurhadi, A. (2019). *Integrasi Nilai-nilai Islam dalam Pencak Silat*. Surabaya: Penerbit Agama dan Budaya.
- Perricelli, R. (2012). *Plyometric Training Techniques*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Prasetyo, A. (2018). Prinsip-prinsip gerakan dalam Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 14(1), 45-58.
- Prasetyo, D. (2021). Statistical Analysis of Plyometric Training Effects. *Journal of Physical Education Research*.
- Pratiwi, R. A. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Purnomo, T. (2011). *Silat Betawi: Teknik dan Filosofi*. Jakarta: Penerbit Olahraga Tradisional.
- Putra, E. (2019). Latihan daya ledak otot dan peningkatan performa atlet. *Jurnal Latihan Fisik*, 12(3), 188-200.
- Putri, L. (2023). Comparative Analysis of Training Methods. *Journal of Physical Education*.
- Rahayu, M. (2018). Pencak Silat sebagai bagian dari identitas dan tradisi bangsa. *Jurnal Kebudayaan*, 11(3), 98-111.
- Rahmad, A. (2019). *Pengaruh Variasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Anak Nagari Kabupaten Pesisir Selatan*. Pesisir Selatan: Penerbit Olahraga.
- Rahman, F. (2022). Plyometric Training for Different Leg Lengths. *International Journal of Sports Science*.
- Rahman, H. (2015). *Silat Melayu: Sejarah dan Perkembangannya*. Kuala Lumpur: Penerbit Seni Bela Diri.
- Rahman, T. (2020). Kecepatan dan ketepatan tendangan sabit dalam Pencak Silat. *Jurnal Pertandingan Olahraga*, 7(2), 112-126.

- Rhea, M. R. (2004). A Meta-Analysis of Periodized versus Nonperiodized Strength and Power Training Programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 75(4), 413-422.
- Riebe, D. E. (2015). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Sari, B. (2023). Impact of Training Methods on Athletic Performance. *Sports Training Journal*.
- Sari, M. &. (2015). *Pencak Silat: Warisan Budaya dan Seni Bela Diri Indonesia*. Yogyakarta: Penerbit Tradisi Nusantara.
- Satria, Y. (2014). *Filosofi dalam Pencak Silat: Nilai-nilai Kehidupan dan Etika*. Yogyakarta: Penerbit Tradisi Nusantara.
- Siswadi, F. (2022). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru*. Pekanbaru: Penerbit Pendidikan dan Olahraga.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, &. M. (2011). *Teori dan Metodologi Latihan*. CV Andi Offset.
- Suryanto, H. (2021). Training Adaptations Based on Physical Characteristics. *Journal of Athletic Training*.
- Suryono, A. (2022). Filosofi dan komitmen dalam pengembangan moral dan karakter anggota PSHT. *Jurnal Filsafat Olahraga*, 8(4), 189-202.
- Susanto, J. (2019). Standar latihan berbasis bukti dalam Pencak Silat. *Jurnal Standarisasi Olahraga*, 2(13), 145-159.
- Susanto, J. (2019). Standar latihan berbasis bukti dalam Pencak Silat. *Jurnal Standarisasi Olahraga*, 13(2), 145-159.
- Syafruddin, S. (2013). *Latihan Fisik dan Olahraga*. PT RajaGrafindo Persada.
- Syafrudin, L. (2021). *Upaya Pelestarian Pencak Silat sebagai Warisan Budaya*. Bandung: Penerbit Budaya Indonesia.
- Tofikin. (2019). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan, dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru*. Pekanbaru: Penerbit Olahraga Bela Diri.
- UNESCO. (2019). Pencak Silat sebagai warisan budaya tak benda. *UNESCO Journal*, 5(2), 60-72.
- Wahyudi, B. (2021). Penelitian terkait pengaruh latihan daya ledak dan panjang tungkai dalam seni bela diri. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 16(3), 197-210.

- Wibowo, J. (2023). Customizing Training Programs for Optimal Performance. *Physical Education and Sports Science Journal*.
- Widiastuti, N. S. (2019). The Effect of Plyometric Training on Kick Speed in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 7(2), 56-61.
- Widiastuti, S. (2016). Kondisi fisik dan keterampilan teknis dalam Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(1), 130-143.
- Widodo, A. (2014). *Teknik Dasar Pencak Silat: Panduan Praktis*. Bandung: Penerbit Olahraga Nusantara.
- Wijaya, D. (2019). Latihan plyometric untuk meningkatkan performa atlet sepak bola dan basket. *Jurnal Latihan Fisik*, 13(2), 167-180.
- Wilson, J. M. (2012). Concurrent Training: A Meta-Analysis Examining Interference of Aerobic and Resistance Exercises. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(8), 2293-2307.
- Yudiana, Y. e. (2012). *Prinsip Dasar Kinesiologi*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Yudiana, Y. S. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: FPOK-UPI.
- Yusuf, A. (2012). *Silat Minangkabau: Teknik dan Tradisi*. Padang: Penerbit Budaya Sumatera.
- Yusuf, H. (2020). Pengaruh panjang tungkai dalam menghasilkan kecepatan dan kekuatan tendangan. *Jurnal Anatomi Olahraga*, 8(3), 175-188.
- Zainuddin, M. (2016). *Keseimbangan dan Kontrol dalam Latihan Pencak Silat*. Jakarta : Penerbit Ilmu Bela Diri.
- Zatsiorsky, V. M. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V. M. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.