

## DAFTAR PUSTAKA

- Adindra, A., Rahayu, S., & Sulaiman, S. (2016). Kelentukan Togok dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(1), 47-52.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(3), 829-837.
- Ardiansah, D., & Wahyudi, H. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate Sma Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 1-6
- Amrullah, R. (2016). Pengaruh latihan training resistense xander terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 88-100.
- Bakhtiar, A., & Irawan, F. A. (2023). Analisis Kesesuaian Gerak Tendangan Sabit Pada Atlit Pencak Silat Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 6(1), 11-16.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami makna seni dalam pencak silat. *Panggung*, 29(3).
- Fadilah, L. A., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Ladder Drill Terhadap Agylity Atlet Remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay. *Jurnal Stamina*, 6(3), 89-98.
- Hayati, R., & Endriani, D. (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). *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84-88.
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Harahap, N., & Mahfud, I. (2023). Pengaruh Latihan Target Menggunakan Resistance Band Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Padepokan Natar Lampung Selatan. *Journal Of Physical Education*, 4(1), 49-55.

- Ilham, Nurul. 2015. Hubungan Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar Pencak Silat Jurus Tunggal. *Jurnal Altius*. 4(1):42-44
- Imam, G. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universita Diponogoro.
- Jahyadi, Wahyu., Anto Sukamto., dan Hasbunallah. 2015. Latihan Kelincahan dan Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*. 18(2): 137-142.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. M., & Achmadi, T. A. (2020). *Metode penelitian kuantitatif*. Deepublish.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(2), 1-14.
- Lubis, dan Hendro Wardoyo. 2014. Pencak Silat Edisi Kedua. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74-83.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61.
- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di kota bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 59-66.
- Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Patriot*, 1(1), 145-150.
- Nasution, H. F. (2016). Instrumen penelitian dan urgensinya dalam penelitian kuantitatif. *Al-Masharif: Jurnal Ilmu Ekonomi Dan Keislaman*, 4(1), 59-75.
- Octaviani, R., & Sutriani, E. (2019). Analisis data dan pengecekan keabsahan data.

- Pratiwi, S. I., Kristen, U., Salatiga, K., & Tengah, J. (2020). Pengaruh ekstrakurikuler pramuka terhadap karakter disiplin siswa sd. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 62-70.
- Palar, Chrisly M.,dkk. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*. Vol.3 No.1, Hal.316-321.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1-10.
- Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2021). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(2), 11-18.
- Rifai, A. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat siswa kelas vii dan viii dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17-25.
- Sutopo, W. G. (2021). Analisis kecepatan tendangan sabit pada pesilat remaja perguruan pencak silat tri guna sakti di kabupaten kebumen tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(01), 27-34.
- Sudiana, I Ketut dan Ni Luh Putu Sepyanawati. 2017. *Keterampilan dasar pencak silat*. Depok : Rajawali Pers.
- Suyudi, I. (2012). Kemampuan Kelincahan Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat. *Penelitian Dana Rutin, Staf Pengajar FIK UNM Makassar*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Pendidikan Kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Syahputri, A. Z., Della Fallenia, F., & Syafitri, R. (2023). Kerangka berfikir penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 160-166.
- Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). olahraga meneurut pandangan agama islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).Ulfa, Rafika. "Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan." *jurnal pendidikan dan keislaman 1*, no. 1 (2021)

Yusuf, Panjiantariksa, Dkk. (2020). *Analisi Fako Penentu Kemampuan Tendangan Depan Pencak Silat Yang Dipengaruhi Oleh Faktor Biomotor Dan Psikomotor Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa PSHT UNS. Universitas Kegiatan Maret Surakarta.*