

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Muslimah, M. (2021, December). Memahami teknik pengolahan dan analisis data kualitatif. In *Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS)* (Vol. 1, No. 1).
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9-19.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal power of sports*, 1(1), 55.
- Arifin, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Sman 6 Pandeglang. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 4(2).
- Aryanti, S., Prasetyo, D., & Syafaruddin, S. (2024). Latihan Menggunakan Karet Ban Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 13(1), 58-66.
- Faizin, R. N., & Wahyudi, H. (2023). Efektivitas Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Cabang Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ukm Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(02), 27-30.
- Firman, F., Barlian, E., Syahrastani, S., & Irawan, R. (2024). Pengaruh latihan split squat jump, jump to box dan kelentukan terhadap kemampuan tendangan tengkong bailian wushu. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(1), 55-65.
- Kamarudin, K., Zulraflia, Z., & Irma, A. (2023). Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 66-73.
- Kodir, A., Mulyana, B., & Mulyana, M. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan dalam Bentuk Circuit Training Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 10-16.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Sci. Educ. J*, 1(2), 1-9.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei kemampuan kondisi fisik peserta kegiatan ekstrakurikuler pencak silat perisai diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239-246.
- Nurhasanah, N., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *Sport, Pedagogik, Recreation*

and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta), 1(2), 82-86.

- 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.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Rasyono, R., Sukendro, S., & Palmizal, P. (2020). Pengembangan Model Tahapan Latihan Shooting Tingkat Dasar Dan Lanjutan Untuk Pemain Petanque Jambi. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21-30.
- Trilaksana, A. Perkembangan Perguruan Keluarga Silat Nasional Indonesia Perisai Diri Di Surabaya Tahun 1959-1982 Achmad Yuhib Afandi.
- Wibowo, R. A. T., & Nur, A. F. (2022). Pengaruh latihan plyometric single leg bound dan circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86-99.
- Yuniningsih, T., Larasati, E., Lutfiana, N., Hariani, D., & Sulandari, S. (2020). Relative Advantage Dimensions In The Online Health Information System (SINAKES) In Semarang City of Central Java. *Journal of Applied Science, Engineering, Technology, and Education*, 2(1), 58-68.
- Buku Sugiyono Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatis, dan R&D, 2013