

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2015). Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga* 1.2(2015):80-102
- Anggelia, R. A. S., Ramadi, R., & Juita, A. J. (n.d.). Pengaruh Latihan Quickness Box Terhadap waktu Reaksi pada Atlet Putri Beladiri Shorinji Kempo Rumbai Pekanbaru. *Neliti.Com*.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174-185.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1-10.
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat berbasis media belajar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 1(02), 58-63. [http: // journal.unj.ac.id/ unj/ index.php/ jpja/ article/view/11017](http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/view/11017)
- Ihsan, N., & Suwirman, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1-6. [https:/ /journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873](https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/11873)
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12.
- Iswana, B. (2019, February). Penyelenggaraan Pertandingan Pencak Silat Dalam Era 4.0. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA* (Vol. 1, No. 1)..
- Kardiyanto, D. W. (2020, September). Dampak pandemi covid-19 terhadap event olahraga dan sosial ekonomi masyarakat. In *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains* (Vol. 1, No. 1).
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1)..
- Ismail, A., & Ibrahim, N. I. (2010). Motivasi latihan sebagai pembolehubah penghubung antara program latihan dan keberkesanan latihan. *Jurnal Kemanusiaan*, 8(2). Pratiwi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani.

- Aulia, M., & Endriani, D. (2019). Pengembangan Alat Kecepatan Reaksi Pada Permainan Bolavoli. *JURNAL PRESTASI*, 3(6), 62-67. *JURNAL PRESTASI*. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/15894>
- Harpe, S. E. (2015). How to analyze Likert and other rating scale data. *Currents in pharmacy teaching and learning*, 7(6), 836-850. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877129715200196>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Kecepatan Reaksi Tendangan Dan Pukulan Berbasis Whole Body Reaction (WBR) Pada Atlet Pencak Silat. *SOSIOEDUKASI: JURNAL ILMIAH ILMU PENDIDIKAN DAN SOSIAL*, 10(1), 139-149. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/1482>
Jurnal E-Biomedik, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Rarasti, A., & Heri, Z. (2019). Pengembangan Alat Bantu Latihan Samsak Berbasis Traffic Light Terhadap Kecepatan Reaksi Tendangan Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 100-104. *Jurnal Prestasi*. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/15902>
- UTOMO, R. B. B. (2013). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1). In *Jurnal Penelitian Pendidikan Kepelatihan Olahraga ...*.
- Sudirjo, E., & Alif, M. N. (2018). *Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik: Konsep Perkembangan dan Pertumbuhan Fisik dan Gerak Manusia*. UPI Sumedang Press. books.google.com.