

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah1, K., Ardi2, Y.G. and Jihan Tsabital (2021) 'Pengaruh Stimulasi Somatosensorik Pada Kakai Terhadap Perubahan Keseimbangan Dinamis Lansia', 317.
- Abdurachman (2016) *indahnya seirama Kinesiologi dalam Anatomi*. Malang: inteligensia Media.
- Aditya Rahman, Firdaus Hendry Prabowo Yodho, G.S.L. (2025) 'Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan', *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), pp. 30–39. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG>.
- Agatha Dilla Maralisa, Syahmirza Indra Lesmana, M.M. (2021) 'Perbedaan Pengaruh Eccentric Quadriceps Exercise dan Knee Extension Resistance Band Exercise Pada Bosu Ball Exercise Terhadap Peningkatan Stabilisasi Dinamis Pada Kasus Tendinitis Patellaris', 005.
- Ahmadrohani (2020) 'Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., pp. 5–24.
- Akbar1, M.Y.A., Amalia2, R.M. and Izzatul Fitriah3 (2021) 'Hubungan Relijiusitas dengan Self Awareness Mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI', 4(4), pp. 265–270.
- Arba', M.A. (2025) 'Pengaruh Keseimbangan Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain SSB Bajeng United Gowa', 1, pp. 24–29.
- Arif Andriadi1, Victor G Simanjuntak2, R.H.A.W.Y. and Pranata5, D. (2025) 'Hubungan Power Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Buana Kabupaten Kayong Utara', pp. 1737–1751.
- Azzahra.M1, S.F. and , Andi Muhammad Rizky Almufarid2, A.A.H. (2026) 'Efektivitas Latihan Propioseptif Terhadap Pemulihan Cedera Ligamen Lutut Pada Atlet Sepak Bola', 26(2), pp. 36–41.
- Badri, Y. and Fatayati, S. (2023) 'Pola Komunikasi di Media Sosial dan Dampaknya terhadap Hubungan Sosial antar Perguruan Pencak Silat di Madiun', *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(1), pp. 85–102. Available at: <https://doi.org/10.33367/ijhass.v4i1.4083>.
- Bagus Abdul Rozaq, Nurul Halimah, Puspo Wardoyo, A.P. (2023) 'Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepak Bola Syarekah Jaya Usia 12-15 Tahun Bagus', *Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pemain Sepak Bola Syarekah Jaya Usia 12-15 Tahun Bagus*, 8(1), p. 51.
- Bambang Trisnowiyanto (2023) 'Latihan Peningkatan Biomotor

- (Kelincihan, Kecepatan, Keseimbangan dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8 Pada Pencak Silat', *jurnalketerapianfisik*, 2(1), pp. 1–7. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/35851>
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/35851/32181>
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view>.
- D, M.A. (2023) 'Analisis Gerakan Bertahan Menggunakan Tendangan T pada Olahraga Pencak Silat'.
- Daniel Saka Pratama*(1), Ragil Aidil Fitriasari Addini(2), Devina Puspa Wulandari(3), M.D. (2022) 'Pengaruh Pemberian Dynamic Streching dan Resistance Band Exercise Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Otot Pada Cedera Ankle', 3(2), pp. 1–8.
- Debora Tarihoran, Mahmuddin, N.H. (2020) 'Kontribusi Latihan Hand Grip dan Latihan Back-Up Terhadap Servis Slice Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed', 4(2), pp. 66–71.
- Dimas Septian1, Dede Rohmat2, R.M. (2024) 'Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo', 5(1), pp. 298–309.
- Djojosingito, M.A.A. (2025) 'Pengaruh Manipulasi Sensorik yang Dilakukan oleh VR terhadap Keseimbangan dan Pola Aktivasi Otak', 2(1), pp. 1–8.
- Emily, N.F. and Wibisono, H. (2021) 'Literature review: Hubungan Dynamic Balance Terhadap Resiko Terjadinya Cedera Pada Pemain Sepak Bola', 1(1), pp. 21–26.
- Fadillah1, A.R., * F.Y. and Siti Nadhir Ollin Norlinta3 (2023) 'Perbedaan Single Leg Stand dan Star Excursion Balance Terhadap Keseimbangan Statis Atlet Sepak Bola Pasca Cedera Sprain Ankle', *Physio Journal*, 3(2), pp. 81–88. Available at: <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i2.956>.
- Fajar Aditya Iskandar 1*, A.R. (2021) 'Penerapan Latihan Media Bosu Ball terhadap Peningkatan Keseimbangan Atlet Bolabasket', pp. 51–58.
- Gilardino, A.N. *et al.* (2024) *Biomekanika dan Kinesiologi Olahraga*.
- Guo, et al. (2021) 'Alat Ukur Keseimbangan Y balance test – YBT'.
- Hafid, F. (2023) 'Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan samping atlet pencak silat Kucing Putih Harimau Campo Padang Panjang', *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), pp. 42–51. Available at: <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7347>.
- Headquarters (2026) 'Alat untuk Melatih Keseimbangan bosu ball'.
- Herywansyah, 2 and Andibowo, T. (2023) 'Hubungan Kekuatan Otot Tungkai,

- Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Dinamis Dengan Kemampuan Tolak Peluru Gaya O'Brien', 23(1), pp. 1–11.
- Humaid, H. (2021) 'Pengembangan Model Latihan Fisik Cabang Olahraga Panahan Dengan Media Alat Bantu Bosu Ball'.
- Irawan and Suyoko, F. (2025) 'Pengaruh Latihan Ankle Weight dan Resistance Band Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Pegasus Taekwondo Surabaya', 8, pp. 1054–1058.
- Ivanali1*, K., Ramadhona1, S. and Rena Mailani (2025) 'Penelitian Lanjutan Pemberian Latihan Berdiri Satu Kaki dan Latihan Ankle Strategi Dalam Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia', 5(1), pp. 9–20.
- Khabib Abdullah. (2021) Analisa Perbandingan Stimulasi Somatosensori Pada Kaki Dan Terapi Latihan Tradisional Tai Chi Dengan Latihan Home Program Terhadap Keseimbangan Lansia.
- Koiril (2022) 'Pemahaman Pelatih Mengenai Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat Yang Tergabung Dalam IPSI Kabupaten Madiun', pp. 1–10.
- Kurniawati, N., Salsabila, G.D. and Sariana, E. (2021) 'Pengaruh Latihan Core Stability Terhadap Keseimbangan Dinamis dan Kecepatan Tendangan Anggota Pencak Silat Smp Negeri 35 Bekasi', 1(2), pp. 84–92.
- Kushartanti, A.M. dan B.W. (2021) 'Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok dan Keseimbangan Dinamis Atlet', pp. 7–19.
- Lisa Herawati1, Rosmawati2, Aldo Naza Putra3, S. (2025) 'Pencak Silat Pada Siswa Sekolah Menengah', *Hubungan Keseimbangan dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 30 Padang*, 8(10), pp. 3151–3160.
- Listyarini1, A.D. and Galia Wardha Alvita (2021) 'Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus', 2(2), pp. 31–38.
- Nidia Suriani1, Risnita2, M.S.J. (2023) 'Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan', 1, pp. 24–36.
- Ningsih, N.E. (2024) 'Kontribusi Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh Terhadap Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kabupaten Sia', 02(03), pp. 105–113.
- Ningsih, N.P. and Hasanudin, M.I. (2023) 'Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram', *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(1), p. 90. Available at: <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i1.8743>.

- Nugroho A.M, A. (2020) 'Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat Analysis of Technical Achievement Assessment in Pencak Silat Competition', *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), pp. 66–71. Available at: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/31655/pdf>.
- Nungki Marlian Yuliadarwati (2020) 'Gambaran Aktivitas Fisik Berkolerasi Dengan Keseimbangan Dinamis Lansia' 4681, pp. 107–112.
- PENGURUS and INDONESIA, I.P.S. (2024) 'Peraturan Pertandingan Pencak Silat Terbaru 2024', *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Terbaru 2024* [Preprint].
- Pratama¹, W., Alfindana², D. and Nofa Arief Wibowo³ (no date) 'Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Keseimbangan Tubuh Dengan Kemampuan Tendangan “T” Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMKN Ngadirojo', pp. 1–9.
- Purnanto, N.T. (2025) 'Level of Knowledge of Pencak Silat Participants Regarding Injury Prevention and Treatment in Semarang Regency', 51, pp. 226–234.
- Rahma, S.K. (2023) 'Pengaruh Pelatihan Core Stability terhadap Keseimbangan dan Kekuatan Otot Perut Atlet Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat', 11(3), pp. 320–327.
- Rahman (2023) 'Analisis Cedera Olahraga Atlet Porprov Pencak Silat Surakarta', *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Preprint]. Available at: <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/117670%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/117670/1/NAS PUB RAHMAN.pdf>.
- Rahman, M.A. (2020) 'Evaluasi Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding (Studi Pada Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur)' pp. 1–9.
- Ramadhan and and Tomasoa (2025) 'Analisis Biomekanika Gerakan Tendangan Belakang Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal', *Journal Sport Science and Healt of Mandalika*, 6(2), pp. 105–115. Available at: <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak>.
- Rasyon¹, Putra², Z.G. and * B.Y.P. (2024) 'Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan Resistance Band Terhadap Keberhasilan Shooting Ke Gawang Futsal Klub BSCM.ID', 13(August 2023), pp. 117–129.
- RehabHire (2021) 'Alat Untuk Melatih Keseimbangan dan Melatih Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah'.
- Rezeki¹, T.R., 2, M.F. and Puput Sekar Sari³ (2025) 'Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat PSHT Kecamatan Betung', (1).

- Sasanti, S.D. (2024) 'Edukasi Pencegahan Dan Penanganan Cedera Olahraga Pencak Silat Psht Kabupaten Semarang', *jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(3), pp. 105–152.
- Sitti Fatimah S , I Made Nico Winaya, I.G.A.A. (2015) 'Core Exercise Sama Baiknya Dengan Balance Exercise Dalam Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pemain Futsal', 8153, pp. 296–304.
- Soemadi, R.R.A. (2023) 'Volume 20 Issue 2 (2023) Pages 189-197 KINERJA : Jurnal Ekonomi dan Manajemen ISSN : 1907-3011 (Print) 2528-1127 (Online) Pengaruh pemasaran digital dan kualitas produk terhadap keputusan pembelian fried chicken home delivery The influence of digita', 20(2), pp. 189–197.
- Subhaktiyasa, P.G. (2024) 'Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif', 9, pp. 2721–2731.
- Sugiyono (2020) 'Sugiyono (2020) "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D".'
- Syapitri, H. (2022) 'Pengaruh Latihan bosu ball terhadap Keseimbangan untuk mengurangi Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial'.
- Syifa, I.K. (2024) 'Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ikspi Kera Sakti Kecamatan Kedungpring', 7, pp. 102–106.
- Thouhid, M.F. and Raya, M.A.S. (2024) 'Analisis Strategi dan Teknik Tendangan Sabit dalam Olahraga Pencak Silat : A Systematic Literature Review', 02, pp. 991–999.
- Tila, rita (2023) 'Pencak Silat Sebagai Media Bela Diri Bagi Pesinden Era 70-an', *Jurnal Seni Makalangan*, 10(1), pp. 63–72.
- Umar1, T. *et al.* (2025) 'Perbedaan pengaruh metode latihan resistance band dan karet ban terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putra tapak suci smp muhammadiyah 6 ngawi tahun 2024', 25(1), pp. 55–60.
- Yuliana1, D. and Okta Ayu Wulandari Putri (2021) 'Pengaruh Penggunaan Digital Storytelling Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Dasar Desain Grafis', 1(1), pp. 36–46. Available at: <https://doi.org/10.25008/jitp.v1i1.7>.