

DAFTAR PUSTAKA

- 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), 1–10.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education P*, 1(1), 1–10.
- Arimbi, & Nurliani. (2022). *Sel Dan Sistem Organ*. Pt. Nasya Expanding Management.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentuk Kondisi Fisik (Divisi Buk)*. Pt Rajawali Grafindo Persada.
- Cakrawijaya, M. H. (2017). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Mawashi Geri Cabang Olahraga Karate Pada Mahasiswa Universitas Megarezky. 1–16.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/Panggung.V29i3.1014>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana. Latihan Fisik. Kencana.
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85–114. <https://doi.org/10.55927/Jiph.V1i2.937>
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan*. Rosda Karya.
- Hikmawati, F. (2020). Metodologi Penelitian. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August). Pt. Raja Grafindo.
- Hutomo, A. M. (2022). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Split Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/Joupe.V1i2.587>
- Irianto, Y. A. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Sabuk Polos Peserta Ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate Di Sma / Smk Kota Kediri. 1–23.

- Iyakrus. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/Altius.V7i2.8110>
- Kasanrawali, A. (2020). *Teori Dan Praktik Permainan Tennis Meja*. Bening Media Publishing.
- Khoiro, U., Yahva, K., & Fuad, N. (2017). Aplikasi Belajar Teknik Dasar Pencak Silat (Psh) Untuk Pemula Menggunakan Android. 1(1), 1–10.
- Kholis, M. N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. 2, 1–12.
- Kurniawan, A. (2018). Metodologi Pendidikan. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue 4, Pp. 1–379).
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat*. Pt Raja Grafindo Persada.
- Magisal, H., Muhyi, G., & Brahmana, M. R. (2018). *Dasar-Dasar Belajar Pencak Silat*. Adi Buana University Press.
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 1–13.
- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometri, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bola Basket. 1–12.
- Pramitha, N. N., Muhtar, T., & Susilawati, D. (2022). Metode Latihan Interval Training Intensif Dan Ekstensif Dengan Tingkat Daya Tahan Otot Terhadap Kemampuan Mendayung Canoe. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Volume*, 10(2), 122–127.
- Prasetyo, A. A. (2018). *Evaluasi Pembinaan Prestasi Hoki Kabupaten Mojokerto*. 2013.
- Prastyana, B. R. (2019). Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan Dandim Cup Iii Kabupaten Nganjuk Tahun 2019 Brahmana. *Journal Stand: Sports And Development*, 1–10.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2max. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1). <https://doi.org/10.33503/Jpjok.V1i1.247>
- Putra, M. E. P. (2021). Halaman Judul Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020. 1–29.

- Ridwan, & Irawan, R. (2018). Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Atlet Sekolah Sepakbola (Ssb) Kota Padang “ Battery Test Of Physical Conditioning .” *Jurnal Performa*, 3(2), 90–99.
- Rohmin, A., Octariani, B., & Jania, M. (2017). Faktor Risiko Yang Mempengaruhi Lama Penyembuhan Luka Perineum Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 449. <https://doi.org/10.26630/Jk.V8i3.660>
- Safriyanto, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang Himssi E-Sa Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis.
- Shabih, M. I., Yakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 1–15.
- Singh, A. (2014). Sampling Techniques & Determination Of Sample Size In Applied Statistics Research. *Inwood Magazine*, 11(96), 32–33.
- Sudarsana, I. P. A. B. (2021). Pelatihan Loncat Naik Turun Tribun Dan Pelatihan Hurdle Jump Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 1 Tegallalang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3), 1–9. <https://doi.org/10.58258/Jime.V7i3.2294>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, Y. (2020). Kontribusi Instagram Dalam Sosialisasi Pencak Silat. 1–93.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. yayasan pendidikan dan sosial indonesia maju (YPSIM).
- Sepdanius, E., Rifki, S., & Komaini, A. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Devisi Buku Perguruan Tinggi*. Raja Grafindo Persada.
- Syofia, N., & Suharti. (2017). Terapi, Pelatihan Seni Tari Dan Musik Sebagai Media Berkebutuhan, Pada Anak Kota, Khusus Di Sekolah Dasar Luar Biasa Silaing Bawah Padang Panjang. 1–22.
- Wa Fina, Saifu, & Rusli, M. (2022). Hubungan Daya Tahan Otot Lengan Dengan Kemampuan Pukulan Lurus Pada Olahraga Bela Diri Pencak Silat Siswa Sma Negeri 1 Kabawo. *Journal Olympic (Physical Education, Health And Sport)*, 2(2), 76–85. <https://doi.org/10.36709/Olympic.V2i2.24>
- Yuliansyah, H. (2015). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. 1–20.