

DAFTAR PUSTAKA

- A. Pribadi, Benny. (2009). Model desain sistem pembelajaran. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- AAHPERD (1999). Challenges to promote activity at school and at home. Physical Education Action Plans.
- Adnan, E. (2016). Perkembangan peserta didik. UNJ Press.
- Alter, Michael J. 2003. 300 Teknik peregangan olahraga. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Alwi, Hasan. dkk. (2008). Sejarah perkembangan pencak silat. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Anderson, Kenneth. David G. Behm.2005. The impact of instability resistance training on balance and stability. *Journal of Sports Med.*2005; 35 (1).
- Anderson., David, R., Dennis, J., Sweeney., Thimas. A., Williams., Jefferey. D., Camm and James, J. C, (2014), *Statistics for business and economics 12*. Mason: South-Western Cengage Learning.
- Anting Dien, G., Endro Puji , P., & Agus, W. (2012). Persepsi pelajar terhadap pencak silat sebagai warisan budaya bangsa sekota semarang . *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* , 130.
- Ardy, Novan. W, Barnawi. (2012). *Format paud*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Bizzini, M. Impelizzeri, F. M, Dvorak, J, Bortolan, L, Schena, F, Modena, R, Junge, A. (2013). Physiological and performance responses to the “FIFA 11+” (part 1): Is it an appropriate warm-up?. *Journal of Sports Science*. 31(13):1481–90.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Budiman, S. (2018). Pengembangan model latihan medium shoot pada ekstrakurikuler bola basket putra di SMPN 125 Jakarta Barat. Universitas Negeri Jakarta.

- Duta Daniel, dkk. (2013). The Pnf (proprioceptive neuromuscular facilitation) stretching technique – A Brief Review. Journal series Physical Education And Sport. Romania. Ovidius University.Science, Movement And Health
- Elliot, Kerry. 2015. Teacher performance appraisal: More about Performance or Development. Australian Journal of Teacher Education,40(9)
- Emzir. (2012). Metodologi penelitian pendidikan kualitatif dan kuantitatif. PT Raja Grafindo Parsada.
- Hadi Hausal , Johansyah Lubis , Wahyuningtyas Puspitorini. Model latihan teknik dasar serangan tungkai pencak silat silat berbasis media belajar. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adabtif Volume (01) No 02 hal 189
- Hurlock, (1995). Perkembangan anak. Edisi Keenam.Jakarta
- Harsono . (2015). Kepelatihan olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hermawan Rahmat (2008). Jurnal iptek olahraga. Vol.10. No.1. h.58-72
- Izzaty, Rita Eka, dkk. 2008. Perkembangan peserta didik. Yogyakarta: UNY Press.
- Kayla. B, dkk. (2012). Proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF): its mechanisms and effects on range of motion and muscular function. Journal of Human Kinetics. (Volume 31). USA.Willamette University Keperawatan Diponegoro.
- Kemp. Jerrold. (1994). Designing effective intruction, New York:Macmillan.
- Kriswanto, S.E (2015). Sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat dan pengetahuan dasar pertandingan pencak silat. Yogyakarta: Pustaka baru press.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). Pencak silat. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lutan, Rusli. (2000). Strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal.

- McHugh, T.H and Krochta, J.M. 1994. Sorbitol vs glycerol plasticized whey protein edible film : integrated oxygen permeability and tensile property evaluation. *J Agric. Food Chem*, (42), 841-845.
- Mulyatininghsih, E. (2014). *Metode penelitian terapan bidang pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- MZ, Y. (2013). Pengembangan permainan ular tangga untuk kuis mata pelajaran sains sekolah dasar, *Jurnal Tehnik*, Vol.3.
- Nugroho Agung. (2001). *Diktat pedoman latihan pencak silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Pramawati, N. (2012). Hubungan pola asuh orang tuas dengan anak usia 9-12 tahun. *Keperawatan Diponegoro*.
- Pulungdwiwardani (2012). Implementasi pendidikan anak usia sekolah dasar. <https://pulungdwiwardani.wordpress.com/2012/01/11/>. Diakses Tanggal 11 Januari 2012.
- Punaji Setyosari.2013. *Metode penelitian pendidikan dan pengembangan*. Jakarta:Kencana Prenadamedia Group.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarterlife crisis during the postuniversity transition: locked-out and locked-In forms in combination. *Emerging Adulthood* 1-13.
- Scheunemann, Timo. (2012). *Kurikulum dan pedoman dasar sepak bola indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Siregar, N. M. (2013). *Teori bermain*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Univesits Negeri Jakarta.
- Smaldino, Sharon; James D. Russel; Robert Heinich; Michael Molenda. (2005). *Instructional technology and media for learning*. New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, Upper Saddle River.
- Sri Nuraini dan Hartman Nugraha, *Teori dan praktek permainan kecil* (Jakarta: LPP Press Universitas Negeri Jakarta, 2015), h. 3
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung. Sutrisno Hadi.

Sukardi. (2003). Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan prakteknya. Jakarta: Bumi Aksara.

Sukarmin Yustinus (2006). Petunjuk praktis pencegahan kecelakaan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama dan atas. Pendidikan jasmani indonesia. Vol 5. No: 1, h.77-78

Sukmadinata, S N (2009). Metode penelitian pendidikan. Bandung: PT RemajaRosdakarya.

Takizawa, Kazuki. Et al. (2012). Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. European Journal of Sport Science, 12:6, 455-461.

Tri Setyo Guntoro, Miftah, Mashud, Evi , Friska, Rodhi (2022). Bagaimana kepuasan masyarakat terhadap penyelenggaraan event olahraga? studi pada PON ke-XX papua. Journal of Sport Coaching and Physical Education, hal. 59 – 62

Wahyuddin, & W, A, (2008). Pengaruh Pemberian pnf erhadap kekuatan fungsi prehension pada pasien stroke hemoragik dan non- hemoragik, Jurnal Fisioterapi Indonesia, 88 - 108.

Walter, T., Ashleigh Quint, Kim Fischer & Joy Kiger (2011). Active movement warm-up routines. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82:3, 23-31.

Wiradihardja, S. (2016). Perkembangan motorik (p. 155). Jakarta: CV Alungadan