

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Fitriani Ro'is, S. H. (2015). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Gandusari dan MTSN Gandusari Kabupaten Blitar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 260–266.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2).
- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI USIA 16-18 TAHUN. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109.
- Aminudin, R. (2016). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar teknik tendangan depan cabang pencak silat pada Siswa SMPN 5 Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 107–118.
- Amirzan, A. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa SD Kelas V. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 85–96. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7843>
- Amroin, Y. S., & Indahwati, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Tendangan Dalam Pencak Silat Melalui Variasi Gerak Dasar Tendangan “T” dan Tendangan Depan Pada Siswa Kelas V SDN Pinggir Papis 1. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3), 282–287. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2084>
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Belajar Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1).
- Anggraeni, P. (2018). Kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Pesona Dasar*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/10.24815/pear.v6i2.12197>
- Anjarsari, E. (2015). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISION TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 WAKORUMBA UTARA KABUPATEN MUNA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 3(3), 15–26.
- Anse, L. (2017). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN

KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT PADA CLUB PERISAI PUTIH KABUPATEN KOLAKA TIMUR. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012><http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-Capsulae.pdf><https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>

Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 30–34.

Boy Sandy Surya Wijaya, Laurencia Steffanie Mega Wijaya Kurniawati, Rustono Farady Marta, Dindin Dimiyati, E. H. (2020). MENARASIKAN PENCAK SILAT PADA IKLAN MARJAN 2011 DAN 2018 DARI PERSPEKTIF CHATMAN. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 130–140. <https://doi.org/10.14710/interaksi.9.2.130-140> Budiman, H. (2016). PENGGUNAAN MEDIA VISUAL DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(45), 177.

Cahyono, N. D., & Purbodjati. (2021). HUBUNGAN KONTRIBUSI KONSENTRASI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN C ATLET PENCAK SILAT PSHT RAYON GBI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 161–170.

Darlis, N., & Movitaria, M. A. (2021). Penggunaan Model Assure untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tematik Terpadu di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2363–2369. Dick, W., Carey, L., & James O Carey. (2015). *The Systematic Design of The Systematic Instruction* (Jeff Johnston (ed.); 8th ed.).

Dona Merlin Susanto. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Patrio*, 2(3). <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>

Edwards, W. H. (2011). *Motor Learning and Control From Theory to Practice* (Laura Pople (ed.); 1st ed.). Yolanda Cossio.

Eksploratif, S., Mahasiswa, P., Akuntansi, J., Ekonomi, F., Bisnis, D., Pattimura, U., Engko, C., & Usmany, P. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online. *Jurnal Akuntansi*, 6(1), 23–38.

Fahri, L. M. (2019). Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 149–166. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.194>

Fitiyanto, F., & Rohman, T. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar

Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Ipa 4 Sma Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(2), 26–37.
<https://doi.org/10.36728/jis.v19i2.950>

Fitrianti, L. (2018). PRINSIP KONTINUITAS DALAM EVALUASI PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 89–102.
<http://www.journal.staihubbulwathan.id>

Gollhofer, A., Taube, W., & Group, F. (2012). *Routledge Handbook of Motor Control and Motor Learning*.

Gusti Ade Kurniawan, Didin Tohidin, A. B. (2018). EFEK BELAJAR DOUBLE-LEGS HOP DAN SPLIT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA KABUPATEN REJANG LEBONG. *Jurnal Stamina*, 1(1), 171–181.

Gustian, U. (2018). KETERAMPILAN GERAK FUNDAMENTAL SISWA BARU SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 1–9.

Hardiansyah, S. (2016). KONTRIBUSI DAYA TAHAN KETERAMPILAN TENDANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61–70.
<http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/595>

Hasyim, M. (2014). Penerapan fungsi guru dalam proses pembelajaran. *Jurnal Auladuna*, 1(2), 265–276.

Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). MODEL BELAJAR TEKNIK DASAR SERANGAN TUNGKAI PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 01(02), 58–63.

<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/download/11017/6826/>

Hazmi, N. (2019). TUGAS GURU DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal of Education and Instruction*, 2(1), 56–65.

Herliandry, L. D. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70.
<https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>

Irawan, Agus Mahendra, M. (2019). Hubungan antara Waktu Reaksi Kognitif dengan Prestasi Pencak Silat Atlet PELATDA Jawa Barat 2019. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 137–147.

- Isvanli, Y., & Naldi, H. (2021). Ajis Rajo Bungsu : dari Pelatih Silat Hingga Menjadi Guru Besar Perguruan Silat Seni Tradisi Singo Barantai di Kota Padang (1952-2002). *Jurnal Kronologi*, 3(1), 438–447.
- Johansyah Lubis, W. P. (2019). Model Belajar Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adptif*, 02(02), 42–46.
- Khasnal, R. (2021). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AUDIO VISUAL UNTUK ANGGOTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SATRIA SMASA. *Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 22–32.
- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Laksana, G. S., & Sumirat, D. (2020). KONTRIBUSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT INTELEGensi TERHADAP PENGUASAAN GERAK SENI PADUNGUNG. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 119–129.
<https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1151>
- Lazuardy Akbar fauzan, E. W. D. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PPLP KALIMANTAN SELATAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80–86.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2002(Aoat 297), 1439–1450.
- M. Ashari Rawi, Nurmalina, I. N. (2020). PENGARUH METODE BELAJAR BOX JUMP TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PERSIMO BANGKINANG. *Bola Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 3(1), 22–33.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). PENGEMBANGAN MODEL BELAJAR KETERAMPILAN MOTORIK MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Malaya, H. (2016). Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Pemerintahan Kabupaten dan Kota melalui Model Time Token menggunakan Media Domino di Kelas IV SDN Lumbang. *Jurnal*

Langsat, 3(2), 5–12.

Mansyur, Z. (2018). Hakikat Transfer Of Learning dan Aspek-Aspek yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 12, 146–159.

Mappiare-AT, A. (2013). KEKERASAN PSIKO-SOSIAL DALAM PENDIDIKAN

DAN KENISCAYAAN BIMBINGAN KONSELING. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 114–124. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p113-124>

Mardius, A. (2021). VO2MAX DAN KELINCAHAN SEBAGAI PREDIKTOR LITERASI FISIK DALAM KETERLIBATANNYA PADA KETERRAMPILAN JURUS TUNGGAL. *Jurnal Muara Olahrag*, 3(2), 120–128.

Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi*, 18(2), 121–133. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>

Mayanto, A. (2019). Model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat (aksi) untuk anak SMA. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2). <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>

Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.

Mita Beti Umainingsih, 2) Alexon. (2017). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN MEMORI UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT DAN PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA (Studi pada siswa kelas III SD Gugus II Kecamatan Ipuh). *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 7(2), 87–97.

Mufarriq, M. U. (2021a). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>

Mufarriq, M. U. (2021b). Revitalisasi Nasionalisme Pemuda Melalui Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 11(01), 37–48. <https://doi.org/10.20527/kewarganegaraan.v11i01.10074>

Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136.

Muna, S. N. (2019). Pengaruh Keterampilan Intrapersonal Dan Interpersonal

Terhadap Prestasi Warga Belajar Kesetaraan Paket C Di Pkbn Se-Kecamatan Lowokwaru Malang. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 14(1), 37–53. <https://doi.org/10.17977/um041v14i1p37-53>

Mustika, Z. (2015). Urgentitas Media Dalam Mendukung Proses Pembelajaran Yang Kondusif. *CIRCUIT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/crc.v1i1.311>

Naufal Hilmy Al as'ad, S. A. (2021). PENGARUH BELAJAR SAQ DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT IPSI KOTA MALANG. *Jurnal Sport*, 1(1), 33–41.

Ngadimin. (2014). KEMAMPUAN RETENSI DAN TRANSFER BELAJAR MAHASISWA DARI SKEMA DIFERENSIAL KEDALAM KONTEKS PEMECAHAN MASALAH FISIKA. *Jurnal Fisika Edukasi (JFE)*, 1(1), 80–88.

Nia Nuraida. (2016). Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Melalui Pendidikan Pencak Silat Untuk Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi*, 2(1), 59–77. <https://doi.org/10.1252/kakoronbunshu.5.275>

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.

Nofindra, R. (2019). INGATAN, LUPA, DAN TRANSFER DALAM BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Oleh. *Jurnal Pendidikan Rokania*, IV(1), 1–19.

http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_

Nugroho, Agung, A. M. (2005). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 143–160.

Nugroho, S. (2007). *Pengaruh Belajar Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. 1–16.

Nursasih, M. N. dan I. D. (2021). Pengaruh Efektivitas Penilaian Sistem Digital Pertandingan Pencak Silat Berbasis Komputer Dengan Sistem Penilaian Manual. *Keolahragaan*, 7(1), 48–54.

Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.11873>

Ona Tabrani, Y. P. S. (2022). MODEL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT BERBASIS MULTIMEDIA. *Jurnal Edukasimu.Org*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>

Pepep Mochamad Syafei, O. R. S. (2021). PENGARUH BELAJAR TENDANGAN SABIT DENGAN MENGGUNAKAN KARET BAN BEKAS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK SMKN 1 PANDEGLANG. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 53–63. <https://stkipmutiarabanten.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Volume-5-Nomor-1-1-September-2019.pdf>

Permata Sari, D. P., & Hamdani, H. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT Di SMPN 13 Surabaya Dan SMPN 55 Surabaya. *Pendidikan Jasmani*, 08(01), 157–162.

Pertiwi, R. S., & Hartoto, S. (2016). PERBANDINGAN TINGKAT PERCAYA DIRI MAHASISWA YANG MENGIKUTI PENCAK SILAT DALAM KATEGORI LAGA DAN KATEGORI SENI (STUDI PADA UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNESA). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 162–170.

Prasanto, P. S. (2016). PENERAPAN DIMENSI KEPEBELAJAR OLAHRAGA PENCAK SILAT MODEL JURUS SUROBOYO MAJU SIMPPATIK SIAP GERAK DI IPSI KABUPATEN MAGETAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 04(01), 37–49.

Prastyana, B. R. (2020). Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *STAND SPORT And Development*, 1(1).

Print, I., & Online, I. (2018). KONTRIBUSI KETERAMPILAN TENDANGAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT Satria Muda INDONESIA (SMI) KOMWIL Kota Padang. *Journal Of Residu*, 2(10), 59–70.

Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). SOSIALISASI SPORT MASSAGE DAN PENGGUNAAN KINESIO TAPING BAGI ATLET DAN PELATIH PENCAK SILAT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 713–716. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632>

- Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56–66. <https://doi.org/10.26638/jfk.505.2099>
- Purbojati, M. M. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147.
- Purnomo, E. (2012). Pengaruh Media Penyajian Materi Belajar Guru (Model Hidup) dan Video Compact Disk Terhadap Prestasi Belajar Pencak Silat Kategori Tunggal Ditinjau dari Kemampuan Gerak (Motor Ability). *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 9(3), 858–872. <https://doi.org/10.26418/jvip.v9i3.423>
- Rahmana, Z. W., & Suwirman. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olaharaga*, 2(8), 1–5.
- Ramadan, R. R. (2021). Strategi belajar overlearning menggunakan media edmodo dapat meningkatkan motivasi belajar biologi peserta didik. *Jurnal Ilmiah Biologi*, 10(1), 30–43. <https://doi.org/10.26877/bioma.v10i1.7176>
- Rizaldi, D. R. (2020). PhET: SIMULASI INTERAKTIF DALAM PROSES PEMBELAJARAN FISIKA. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 10–14. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.103>
- Robert Maribe Branch. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Saefullah, H. S. (2021). Pengaruh Belajar Konvensional dan Imagery Terhadap Belajar Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 69–76. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0APengaruh>
- Santoso, D. A. (2016). PENGARUH BELAJAR PLYOMETRIC SPLIT JUMPS DAN DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAN SILAT DI SMP NEGERI 2 KALIPURO TAHUN PELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 44–50.
- Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.

- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja katagori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.
- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>
- Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Melalui Pendekatan Taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Sport Science: Jurnal Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 21(1), 68–76. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Schiff, N. T. (2020). Implementasi model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya. *Jurnal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 9–22. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.19>
- Setyawan Kurniadi, H. (2018). IDENTIFIKASI PENYEBAB KURANGNYA MINAT SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 CERME. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 06(03), 603–607.
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/610>
- Sudirman, R. (2015). Pengaruh Metode Belajar Pliometrik Dan Maxex Dengan Keterampilan Tendangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Di Stkip Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 54–61.
- Sulthon Maulana Alauddin, D. A. I. R. R. K. D. (2021). Pengaruh Belajar plyometrics terhadap power tungkai atlet silat ilmu keolahragaan unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 1(2), 98–104.
- Suwirman, A. U. (2019). PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada Masyarakat*, 1(1), 1–12.
- Syaiful Anam, & Nurlatifah Fitriyani. (2020). Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 38–49. <https://doi.org/10.51468/jpi.v2i1.25>

- Tri, D., & Yanto, P. (2019). Praktikalitas Media Pembelajaran Interaktif Pada Proses Pembelajaran Rangkaian Listrik. *Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 19(1), 75–82. <https://doi.org/10.24036/invotek.v19vi1.409>
- Tudor, O., Bompa, T., Buzzichelli, C., & Edition, T. (2015). *Periodization Training for Sports* (J. Klug (ed.); Third Edit). Human Kinetics.
- Umainingsih, M. B. (2017). Penerapan model pembelajaran memori untuk meningkatkan daya ingat dan prestasi belajar matematika (studi pada siswa kelas III sd gugus II kecamatan ipuh). *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 7(2), 87–97.
- Umaternate, A. R., & Hasrin, A. (2020). Penguatan Nilai Sosial Pada PeBelajar Dasar Pencak Silat Bagi Siswa Sma Negeri 1 Modayag Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 470–475. <https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.499>
- Utami, W. F. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olaharaga*, 2(1), 58–61.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 55–62. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Widiastuti, & Fhitriani, I. (2017). Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak Silat. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 51–57.
- Wilujeng, W. A., & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 584–587.
- Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>
- Yulianto, R. (2017). PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN ALAT BANTU TALI DAN AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK TENDANGAN SABIT PANCAK SILAT PADA SISWA KELAS VIII F MTs NEGERI 1 KARANGANYAR. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(2), 31–42.
- Achmad Fitriani Ro'is, S. H. (2015). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Siswa SMPN 2 Gandusari dan MTSN Gandusari Kabupaten Blitar

yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 260–266.

Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2).

Agustiningasih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI USIA 16-18 TAHUN. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109.

Aminudin, R. (2016). Pengaruh gaya mengajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar teknik tendangan depan cabang pencak silat pada Siswa SMPN 5 Karawang. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 107–118.

Amirzan, A. (2017). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa SD Kelas V. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 85–96. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7843>

Amroin, Y. S., & Indahwati, N. (2021). Peningkatan Keterampilan Tendangan Dalam Pencak Silat Melalui Variasi Gerak Dasar Tendangan “T” dan Tendangan Depan Pada Siswa Kelas V SDN Pinggir Papis 1. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3), 282–287. <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2084>

Amrullah, R. (2015). Pengaruh Belajar Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1).

Anggraeni, P. (2018). Kesesuaian Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Dan Proses Pembelajaran. *Jurnal Pesona Dasar*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/10.24815/pear.v6i2.12197>

Anjarsari, E. (2015). PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAMS ACHIEVEMENT DIVISION TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 WAKORUMBA UTARA KABUPATEN MUNA. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 3(3), 15–26.

Anse, L. (2017). HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT PADA CLUB PERISAI PUTIH KABUPATEN KOLAKA TIMUR. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47–56. <https://doi.org/10.1016/j.addr.2018.07.012> <http://www.capsulae.com/media/Microencapsulation-Capsulae.pdf> <https://doi.org/10.1016/j.jaerosci.2019.05.001>

- Aulia, R. T., & Ihsan, N. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Pencak Silat Elang Putih Kota Lubuk Linggau. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 30–34.
- Boy Sandy Surya Wijaya, Laurencia Steffanie Mega Wijaya Kurniawati, Rustono Farady Marta, Dindin Dimyati, E. H. (2020). MENARASIKAN PENCAK SILAT PADA IKLAN MARJAN 2011 DAN 2018 DARI PERSPEKTIF CHATMAN. *Jurnal IlmuKomunikasi*, 9(2), 130–140. <https://doi.org/10.14710/interaksi.9.2.130-140>
- Budiman, H. (2016). PENGGUNAAN MEDIA VISUAL DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(45), 177.
- Cahyono, N. D., & Purbodjati. (2021). HUBUNGAN KONTRIBUSI KONSENTRASI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN C ATLET PENCAK SILAT PSHT RAYON GBI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 161–170.
- Darlis, N., & Movitaria, M. A. (2021). Penggunaan Model Assure untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tematik Terpadu di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(4), 2363–2369. Dick, W., Carey, L., & James O Carey. (2015). *The Systematic Design of The Systematic Instruction* (Jeff Johnston (ed.); 8th ed.).
- Dona Merlin Susanto. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Patrio*, 2(3). <https://doi.org/10.4135/9780857020116.n162>
- Edwards, W. H. (2011). *Motor Learning and Control From Theory to Practice* (Laura Pople (ed.); 1st ed.). Yolanda Cossio.
- Eksploratif, S., Mahasiswa, P., Akuntansi, J., Ekonomi, F., Bisnis, D., Pattimura, U., Engko, C., & Usmany, P. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Proses Pembelajaran Online. *Jurnal Akutansi*, 6(1), 23–38.
- Fahri, L. M. (2019). Interaksi Sosial dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 7(1), 149–166. <https://doi.org/10.36088/palapa.v7i1.194> Fitiyanto, F., & Rohman, T. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Kelas X Ipa 4 Sma Muhammadiyah 1 Sragen Tahun Ajaran 2019/2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 19(2), 26–37. <https://doi.org/10.36728/jis.v19i2.950>
- Fitrianti, L. (2018). PRINSIP KONTINUITAS DALAM EVALUASI PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal Pendidikan*, 10(1), 89–102. <http://www.journal.staihubbulwathan.id>

Gollhofer, A., Taube, W., & Group, F. (2012). *Routledge Handbook of Motor Control and Motor Learning*.

Gusti Ade Kurniawan, Didin Tohidin, A. B. (2018). EFEK BELAJAR DOUBLE-LEGS HOP DAN SPLIT JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT PORDA KABUPATEN REJANG LEBONG. *Jurnal Stamina*, 1(1), 171–181.

Gustian, U. (2018). KETERAMPILAN GERAK FUNDAMENTAL SISWA BARU SEKOLAH DASAR. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 1–9.

Hardiansyah, S. (2016). KONTRIBUSI DAYA TAHAN KETERAMPILAN TENDANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DEPAN ATLET PENCAK SILAT UNIT KEGIATAN OLAHRAGA UNP. *Jurnal Menssana*, 1(2), 61–70.
<http://journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/595>

Hasyim, M. (2014). Penerapan fungsi guru dalam proses pembelajaran. *Jurnal Auladuna*, 1(2), 265–276.

Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). MODEL BELAJAR TEKNIK DASAR SERANGAN TUNGKAI PENCAK SILAT BERBASIS MEDIA BELAJAR. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 01(02), 58–63.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/download/11017/6826/>

Hazmi, N. (2019). TUGAS GURU DALAM PROSES PEMBELAJARAN. *Jurnal of Education and Instruction*, 2(1), 56–65.

Herliandry, L. D. (2020). Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70.
<https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>

Irawan, Agus Mahendra, M. (2019). Hubungan antara Waktu Reaksi Kognitif dengan Prestasi Pencak Silat Atlet PELATDA Jawa Barat 2019. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 137–147.

Isvanli, Y., & Naldi, H. (2021). Ajis Rajo Bungsu : dari Pelatih Silat Hingga Menjadi Guru Besar Perguruan Silat Seni Tradisi Singo Barantai di Kota Padang (1952-2002). *Jurnal Kronologi*, 3(1), 438–447.

Johansyah Lubis, W. P. (2019). Model Belajar Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adptif*, 02(02), 42–46.

Khasnal, R. (2021). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN AUDIO VISUAL UNTUK

ANGGOTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SATRIA SMASA. *Buana Pedagogi Olahraga*, 1(1), 22–32.

- Kuswanto, C. W. (2016). Penyusunan tes fisik atlet pencak silat dewasa kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 145.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.6423>
- Laksana, G. S., & Sumirat, D. (2020). KONTRIBUSI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DAN TINGKAT INTELEGENSI TERHADAP PENGUASAAN GERAK SENI PADUNG DUNG. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 119–129.
<https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1151>
- Lazuardy Akbar Fauzan, E. W. D. (2020). PROFIL KEBUGARAN JASMANI ATLET PENCAK SILAT PPLP KALIMANTAN SELATAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 80–86.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B. A., Williams, C. A., Best, T. M., Alvar, B. A., Micheli, L. J., Thomas, D. P., Hatfield, D. L., Cronin, J. B., & Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development- Part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2002(Aoat 297), 1439–1450.
- M. Ashari Rawi, Nurmalina, I. N. (2020). PENGARUH METODE BELAJAR BOX JUMP TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA ATLET PENCAK SILAT PERSIMO BANGKINANG. *Bola Olahraga, Bersama Asia, Laju*, 3(1), 22–33.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). PENGEMBANGAN MODEL BELAJAR KETERAMPILAN MOTORIK MELALUI OLAHRAGA TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
<https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Malaya, H. (2016). Meningkatkan Aktivitas dan Hasil Belajar Siswa pada Materi Pemerintahan Kabupaten dan Kota melalui Model Time Token menggunakan Media Domino di Kelas IV SDN Lumbang. *Jurnal Langsung*, 3(2), 5–12.
- Mansyur, Z. (2018). Hakikat Transfer Of Learning dan Aspek-Aspek yang Mempengaruhinya. *Jurnal Ilmiah Iqra'*, 12, 146–159.
- Mappiare-AT, A. (2013). KEKERASAN PSIKO-SOSIAL DALAM PENDIDIKAN DAN KENISCAYAAN BIMBINGAN KONSELING. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 114–124.

<https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p113-124>

Mardius, A. (2021). VO2MAX DAN KELINCAHAN SEBAGAI PREDIKTOR LITERASI FISIK DALAM KETERLIBATANNYA PADA KETERRAMPILAN JURUS TUNGGAL. *Jurnal Muara Olahrag*, 3(2), 120–128.

Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi*, 18(2), 121–133. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>

Mayanto, A. (2019). Model pembelajaran keterampilan tendangan pencak silat (aksi) untuk anak SMA. *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2). <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/jpjok>

Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.

Mita Beti Umainingsih, 2) Alexon. (2017). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN MEMORI UNTUK MENINGKATKAN DAYA INGAT DAN PRESTASI BELAJAR MATEMATIKA (Studi pada siswa kelas III SD Gugus II Kecamatan Ipuh). *Jurnal Ilmiah Teknologi Pendidikan*, 7(2), 87–97.

Mufarriq, M. U. (2021a). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>

Mufarriq, M. U. (2021b). Revilitasi Nasionalisme Pemuda Melalui Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 11(01), 37–48. <http://www.pjsk.ac.id/index.php/jpk>

Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136.

Muna, S. N. (2019). Pengaruh Keterampilan Intrapersonal Dan Interpersonal Terhadap Prestasi Warga Belajar Kesetaraan Paket C Di Pkbn Se-Kecamatan Lowokwaru Malang. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 14(1), 37–53. <https://doi.org/10.17977/um041v14i1p37-53>

Mustika, Z. (2015). Urgenitas Media Dalam Mendukung Proses Pembelajaran Yang Kondusif. *CIRCUIT: Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik Elektro*, 1(1), 60–73. <https://doi.org/10.22373/crc.v1i1.311>

Naufal Hilmy Al as'ad, S. A. (2021). PENGARUH BELAJAR SAQ DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN

DEPAN ATLET PENCAK SILAT IPSI KOTA MALANG. *Jurnal Sport*, 1(1), 33–41.

Ngadimin. (2014). KEMAMPUAN RETENSI DAN TRANSFER BELAJAR MAHASISWA DARI SKEMA DIFERENSIAL KEDALAM KONTEKS PEMECAHAN MASALAH FISIKA. *Jurnal Fisika Edukasi (JFE)*, 1(1), 80–88.

Nia Nuraida. (2016). Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Melalui Pendidikan Pencak Silat Untuk Anak Usia Dini. *Tunas Siliwangi*, 2(1), 59–77. <https://doi.org/10.1252/kakoronbunshu.5.275>

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.

Nofindra, R. (2019). INGATAN, LUPA, DAN TRANSFER DALAM BELAJAR DAN PEMBELAJARAN Oleh. *Jurnal Pendidikan Rokania*, IV(1), 1–19. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOtx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_

Nugroho, Agung, A. M. (2005). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 143–160.

Nugroho, S. (2007). *Pengaruh Belajar Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. 1–16.

Nursasih, M. N. dan I. D. (2021). Pengaruh Efektivitas Penilaian Sistem Digital Pertandingan Pencak Silat Berbasis Komputer Dengan Sistem Penilaian Manual. *Keolahragaan*, 7(1), 48–54.

Nurul Ihsan, S. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i1.11873>

Ona Tabrani, Y. P. S. (2022). MODEL PEMBELAJARAN PENCAK SILAT BERBASIS MULTIMEDIA. *Jurnal Edukasimu.Org*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>

Pepet Mochamad Syafei, O. R. S. (2021). PENGARUH BELAJAR TENDANGAN SABIT DENGAN MENGGUNAKAN KARET BAN BEKAS TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT

PENCAK SILAT PADA PESERTA DIDIK SMKN 1 PANDEGLANG. *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 53–63. <https://stkipmutiarabanten.ac.id/wp-content/uploads/2021/04/Volume-5-Nomor-1-1-September-2019.pdf>

Permata Sari, D. P., & Hamdani, H. (2020). Perbandingan Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat PSHT Di SMPN 13 Surabaya Dan SMPN 55 Surabaya. *Pendidikan Jasmani*, 08(01), 157–162.

Pertiwi, R. S., & Hartoto, S. (2016). PERBANDINGAN TINGKAT PERCAYA DIRI MAHASISWA YANG MENGIKUTI PENCAK SILAT DALAM KATEGORI LAGA DAN KATEGORI SENI (STUDI PADA UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNESA). *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 162–170.

Prasanto, P. S. (2016). PENERAPAN DIMENSI KEPEBELAJAR OLAAHRAGA PENCAK SILAT MODEL JURUS SUROBOYO MAJU SIMPPATIK SIAP GERAK DI IPSI KABUPATEN MAGETAN. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 04(01), 37–49.

Prastyana, B. R. (2020). Analisis Hasil Pertandingan Pencak Silat Pada Kejuaraan DANDIM CUP III Kabupaten Nganjuk Tahun 2019. *STAND SPORT And Development*, 1(1).

Print, I., & Online, I. (2018). KONTRIBUSI KETERAMPILAN TENDANGAN OTOT PERUT DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP TENDANGAN LURUS ATLET PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia (SMI) Komwil Kota Padang. *Journal Of Residu*, 2(10), 59–70.

Priyambada, G., & Kusumawati, Y. T. (2018). SOSIALISASI SPORT MASSAGE DAN PENGGUNAAN KINESIO TAPING BAGI ATLET DAN PELATIH PENCAK SILAT. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 24(2), 713–716. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v24i2.10632>

Purba, P. H. (2016). Meningkatkan Keterampilan Dasar Siswa Dalam Melakukan Tendangan Mae Geri Beladiri Karate Melalui Teknik Fading Pada Siswakelas Viii Smp Negeri 1 Sidikalang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(1), 56–66. <https://doi.org/10.26638/jfk.505.2099>

Purbojati, M. M. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147.

Purnomo, E. (2012). Pengaruh Media Penyajian Materi Belajar Guru (Model Hidup) dan Video Compact Disk Terhadap Prestasi Belajar Pencak

Silat Kategori Tunggal Ditinjau dari Kemampuan Gerak (Motor Ability). *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 9(3), 858–872. <https://doi.org/10.26418/jvip.v9i3.423>

Rahmana, Z. W., & Suwirman. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat UNP. *Jurnal Pendidikan Dan Olaharaga*, 2(8), 1–5.

Ramadan, R. R. (2021). Strategi belajar overlearning menggunakan media edmodo dapat meningkatkan motivasi belajar biologi peserta didik. *Jurnal Ilmiah Biologi*, 10(1), 30–43. <https://doi.org/10.26877/bioma.v10i1.7176>

Rizaldi, D. R. (2020). PhET: SIMULASI INTERAKTIF DALAM PROSES PEMBELAJARAN FISIKA. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 5(1), 10–14. <https://doi.org/10.29303/jipp.v5i1.103>

Robert Maribe Branch. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer. Saefullah, H. S. (2021). Pengaruh Belajar Konvensional dan Imagery Terhadap Belajar Tendangan Sabit Atlet Kategori Tanding di Perguruan Silat Asad Kabupaten Wonosobo. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 69–76. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes%0APengaruh>

Santoso, D. A. (2016). PENGARUH BELAJAR PLYOMETRIC SPLIT JUMPS DAN

DOUBLE LEG SPEED HOP TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 2 KALIPURO TAHUN PELAJARAN 2015/2016. *Jurnal Kejaora*, 1(2), 44–50.

Saputra, M. W., & Firdaus, K. (2019). Hubungan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor dengan Hasil Belajar Penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(8), 14–20.

Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja katagori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10.

Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandangan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031. <https://doi.org/10.17977/um062v3i122021p1024-1031>

Sasmitha, W., & Suwirman, S. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran Gerak Dasar Pencak Silat Melalui Pendekatan Taktis di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salimpaung. *Sport Science: Jurnal Sains*

Olahraga Dan Pendidikan Jasmani, 21(1), 68–76.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>

- Schiff, N. T. (2020). Implementasi model pembelajaran project based learning untuk meningkatkan kreativitas gerakan jurus prasetya. *Jurnal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 9–22.
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.19>
- Setyawan Kurniadi, H. (2018). IDENTIFIKASI PENYEBAB KURANGNYA MINAT SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA NEGERI 1 CERME. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan*, 06(03), 603–607.
- Siswara, M. R., & Mardius, A. (2021). Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(2), 110–119. <http://ejournal.stkip-mmb.ac.id/index.php/pjkr/article/view/610>
- Sudirman, R. (2015). Pengaruh Metode Belajar Pliometrik Dan Maxex Dengan Keterampilan Tendangan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Di Stkip Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Multilateral*, 14(1), 54–61.
- Sulthon Maulana Alauddin, D. A. I. R. R. K. D. (2021). Pengaruh Belajar plyometrics terhadap power tungkai atlet pencak silat ilmu keolahragaan unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 1(2), 98–104.
- Suwirman, A. U. (2019). PENINGKATAN KUALITAS PELATIH PENCAK SILAT DI KABUPATEN DHARMASRAYA. *Jurnal Berkarya Pengabdian Pada MAsyarakat*, 1(1), 1–12.
- Syaiful Anam, & Nurlatifah Fitriyani. (2020). Lupa, Jenuh, Dan Kesulitan Dalam Belajar. *Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 38–49.
<https://doi.org/10.51468/jpi.v2i1.25>
- Tri, D., & Yanto, P. (2019). Praktikalitas Media Pembelajaran Interaktif Pada Proses Pembelajaran Rangkaian Listrik. *Jurnal Inovasi Vokasional Dan Teknologi*, 19(1), 75–82.
<https://doi.org/10.24036/invotek.v19vi1.409>
- Tudor, O., Bompa, T., Buzzichelli, C., & Edition, T. (2015). *Periodization Training for Sports* (J. Klug (ed.); Third Edit). Human Kinetics.
- Umainingsih, M. B. (2017). Penerapan model pembelajaran memori untuk meningkatkan daya ingat dan prestasi belajar matematika (studi pada siswa kelas III sd gugus II kecamatan ipuh). *Jurnal Ilmiah Teknologi*

Pendidikan, 7(2), 87–97.

Umaterate, A. R., & Hasrin, A. (2020). Penguatan Nilai Sosial Pada PeBelajar Dasar Pencak Silat Bagi Siswa Sma Negeri 1 Modayag Bolaang Mongondow Timur. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 470–475.

<https://doi.org/10.31949/jb.v1i4.499>

Utami, W. F. (2014). Analisis pembinaan atlet kelas remaja cabang olahraga pencak silat di kelas olahraga smp negeri 1 suboh kabupaten situbondo. *Jurnal Kesehatan Olaharaga*, 2(1), 58–61.

Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 55–62. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>

Widiastuti, & Fhitriani, I. (2017). Pengembangan Model Senam Berbasis Pencak Silat. *JPD: Jurnal Pendidikan Dasar*, 8(2), 51–57.

Wilujeng, W. A., & Hartoto, S. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit di SMP Muhammadiyah 2 Surabaya (studi pada siswa ekstrakurikuler pencak silat tapak suci). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 584–587.

Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8740>

Yulianto, R. (2017). PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN ALAT BANTU TALI DAN AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK TENDANGAN SABIT PANCAK SILAT PADA SISWA KELAS VIII F MTs NEGERI 1 KARANGANYAR. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 17(2), 31–42.

*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*