

DAFTAR PUSTAKA

- Alauddin, S. M. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 1, 98–104.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Performa*, 4(2).
- Anggela, T. S., & Damayanti, I. (2016). Perbandingan Penggunaan Kalori Atlet Pencak Silat Kategori Seni Tunggal Dengan Seni Regu Baku Tingkat Remaja Putri Rd Fighting Club Subang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan 2016*, 01(02), 44–52.
- Asyhari, A., & Silvia, H. (2016). Pengembangan media pembelajaran berupa buletin dalam bentuk buku saku untuk pembelajaran IPA terpadu. *Jurnal ilmiah pendidikan fisika Al-Biruni*, 5(1), 1-13.
- Azizah, E. N. U. R. (2021). Model Latihan Hindar Serang Pencak Silat Pada Universitas Negeri Jakarta. *Skripsi*.
- Bhakti, M. W. (2022). Metode Pengembangan Alat Bantu Latihan Kecepatan Reaksi Hindaran Kategori Ganda Pada Pencak Silat. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(7), 1671–1680.
- Bompa Tudor O. (2000). *Total Training For Young Champion. Champaign II, USA: Human Kinetic*
- Christanto, D. G. (2019). Validitas Produk Pengembangan Model Latihan Keterampilan Medium Shoot Bolabasket Berbasis Gerak Cutting Pada Pemain Putra Kelompok Usia 15-18 Tahun (*Studi Pengembangan Pada Klub Bolabasket Di Kabupaten Karanganyar*). April, 1–6.
- Darojat, F. (2019). Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja. *Indonesia Performance Journal*, (1)(1), 33–38. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Defliyanto, Yarmano, Ruslan, Akbar, & Arif, Y. (2020). *Pengembangan Modifikasi Alat Bantu: Pembelajaran Teknik Dasar Elakan Dalam Pencak Silat*.
- Edwarsyah. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang*, 1–10.

- Fakhi, S. al. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Lapangan. *Jurnal Perfoma*, 4(2), 2–8.
- Fatoni, J. Nurhidayat, E. S. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig–Zagteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra Jpok Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 64–75.
- Firdaus, A. (2017). Model Latihan Hindaran Pencak Silat (AF) Berbasis Media Bola Besar Bagi Anggota Pemula Perguruan Silat Nasional Asad DKI Jakarta. *SKRIPSI*.
- Hariono, A. (2007). *Melatih Kecepatan Pencak Silat Kategori Tanding* : FIK UNY
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Performa Olahraga*, 5, 56–64.
- Ihsan, N. (2015). *SISTEM ENERGI PENCAK SILAT TANDING*. Padang: Ikatan Ahli Ilmu Faal Indonesia (pp. 6–17).
- Indriawati (n.d). WAKTU REAKSI. <https://myclass-fkik.umy.ac.id/mod/resource/view.php?id=45958>
- Iswana, B. (2013). Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9–12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 26–36.
- Kristi, K. (2015). Pengaruh Brain Gym Terhadap Tingkat Kreativitas Senam Dengan Alat Simpai Siswa Kelas V SD Negeri Pandanrejo Purworejo Tahun 2013. *Skripsi*.
- Kusuma, G. N. A. (2012). Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal Pendidikan*, 05(1), 1–8.
- Knoop. M, Jaime Fernandez-Fernandez, A. A. F. (2013). Evaluation Of A Specific Reaction And Action Speed Test For The Soccer Goalkeeper. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 27(8), 2141–2148. [10.1519/JSC.0b013e31827942fa](https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31827942fa)
- Lubis, J. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. Maryono,
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *PENCAK SILAT (Edisi Ketiga)*. Depok: Rajawali Pers.

- Lubis, J. (2016). Pengembangan Rompi Pendingin Olahraga (Vest Cool Sport) Berbasis Ice Gel Tepung Tapioka. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 1, 64–74.
- Makbul, M. (2021). Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian. *Journal of Business Theory and Practice*, 10(2), 6.
- Muhammad, I. (2023). Pengembangan Model Sistem Informasi Manajemen Borang Akreditasi Untuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Swasta (Simba Ptkis) (*Doctoral Dissertation*, Uin Raden Intan Lampung).
- Mukminin, A., & Wisnu, H. (2017). Perbandingan Tingkat Kebugaran Kardiovaskular Antara Siswa Jalan Kaki Dengan Siswa Yang Naik Sepeda Saat Ke Sekolah Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Krejengan, Kecamatan Krejengan, Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(3). 883-891.
- Mulyati, S. (2017). USAHA KECIL DAN MENENGAH (Studi Kasus Debitur PT . BPR Pundi Masyarakat Kota Batam). *Measurement Jurnal Akutansi*, 11(1), 26–37.
- Muttaqin, M. R. Al. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tunggal Ganda Regu Puslatcab Pencak Organisasi Tuban. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 1–7.
- Nuraini, S. (2017). Minat Mahasiswa Terhadap Beladiri Praktis Pencak Silat di Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. *Prosiding Seminar Nasional "Sport Science in Past, Present and Futur"*. Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 68-71.
- Nurhayati, N. (2018). Getaran Dan Perambatan Bunyi Serta MacamMacam Perambatan Bunyi. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Palar, C. M. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 3(April), 316–321.
- Perdana, R. P., Sugiyanto, Kristiyanto, A., & All, E. (2014). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis. *E-Conversion - Proposal for a Cluster of Excellence*, 1.
- Permadi, A. P. P. (2023). *Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Senam GURILAPSS (Gunung, Rimba, Lautan, Pantai, Sungai, Seni Budaya) Untuk Usia 20-40 Tahun* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

- Puspasari, R., & Suryaningsih, T. (2019). Pengembangan Buku Ajar Kompilasi Teori Graf dengan Model Addie Aplikasinya penulis Kiki Ariyanti. *Journal of Medives*, 3(1), 137–152.
- Putranto, D. (2019). Pengembangan Model Latihan Passing ADE Sepakbola. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 2, 73–78.
- Ramdani, N. (2018). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Implikasinya Terhadap Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli. *Journal of Physical Therapy Science*, 9(1), 1–11.
- 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. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15902>
- Rendi. (2022). Pengembangan Model Latihan Kecepatan Reaksi Dalam Olahraga Pencaksilat Pada Anak Usia 13-15 Tahun. *Skripsi*.
- Shelton, J., & Kumar, G. P. (2010). Comparison between Auditory and Visual Simple Reaction Times. *Neuroscience and Medicine*, 01(01), 30–32. <https://doi.org/10.4236/nm.2010.11004>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan (Research and Development/ R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukma, I., Zurweni, Z., & Ali, M. (2022). Pengembangan Model Latihan Memanah Berbasis Permainan F-One Archery Pada Peserta Didik Sekolah Dasar. *JMPIS*, 3(2), 1219–1230.
- Supriyatna, A. (2015). Analisis Dan Evaluasi Kepuasan Pengguna Sistem Informasi Perpustakaan Dengan Menggunakan Pieces Framework. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, XI(1), 43–52.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan. *Jurnal Tata Boga*, 10(1).
- Tangkudung, James. (2016). *Macam-Macam Metodolgi Penelitian (Uraian dan Contohnya)*. Jakarta: Lensa Media Pustaka
- Tegeh, I. M., Jampel, I. N., & Pudjawan, K. (2014). Model Penelitian Pengembangan. Yogyakarta: *Graha Ilmu*, 88, 90-92.
- Fitriadi, U., Pradipta, G. D., & Ratimiasih, Y. (2021). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang*. 2, 375–386.

- Ulanda, Y. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).
- Wardani, G. K. (2017). Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Dewasa Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga* 2017, 1, 1–8.
- Wardoyo, H., & Fitranto, D. N. (2020). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020 *Technical Skills Of Cutting Category Of Athletes Pencak Silat DKI Jakarta In Pra PON 2020 Qualification. Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5, 55–62. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Wijaya, H., & Arismunandar, A. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe STAD Berbasis Media Sosial. *Jurnal Jaffray*, 16(2), 175. <https://doi.org/10.25278/jj71.v16i2.302>
- Wijayanti, A. N. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Edutainment Pada Materi Aritmatika Sosial Di Kelas VII SMP (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Gresik).
- Yudiana, Yunyun., Herman., Titie (2010). *Dasar-dasar keplatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa