

## DAFTAR PUSTAKA

- Aji Pradana, A. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Amjad E. dan Silvia Mega N. (2016). *Teori dan praktek pencak silat*. Malang: Ikip Budi Utomo.
- Angela Priskalina, F. (2016). Hubungan Antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa Di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta [skripsi]. *Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 108, 31–48. Retrieved from [https://repository.usd.ac.id/2721/2/128114042\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/2721/2/128114042_full.pdf)
- Bompa. (1997). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Ontario, Canada.: New York University.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Fatoni, M., Nugroho, H., & Subekti, N. (2019). Antropometri Factors Determinants of Pencak Silat Tanding Category. *Jurnal Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 355(Pfeic), 44–48. <https://doi.org/10.2991/pfeic-19.2019.9>
- Fentiana, N. (2012). *Asupan Lemak Sebagai Faktor Dominan Terjadinya Obesitas Pada Remaja ( 16-18 Tahun ) Di Indonesia Tahun 2010 ( Data Riskesdas 2010 )*. (Vol. 2010).
- Hendro Wardoyo, J. L. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Narruti NH. (2012). *Hubungan Asupan Lemak, Persentase Lemak Tubuh, somatotype dengan Kelincahan Atlet Pencak Silat Kategori Latih Tanding Pelatihan Daerah (PELATDA) Daerah Istimewa Yogyakarta*. 1–6.
- Nursidika, P. (2017). Lipid. *Academia Edu*, 1(1). Retrieved from [https://www.academia.edu/16757950/Lipid\\_Lemak](https://www.academia.edu/16757950/Lipid_Lemak), diakses pada tanggal 20 Desember 2019.

- Pelana, R. (2018). Weight Loss in Pencak Silat Art Performance Category. *Health and Physical Education Attitude, 1(Icsshpe 2017)*, 111–113. <https://doi.org/10.5220/0007056001110113>
- Pradana, T. W., Nasuka, & Rumini. (2019). *The Distinction of Agility Exercise Method and Flexibility Toward The Front Kick Legerity Development of Tapak Suci Pencak Athletes in Temanggung 2018*. 8(1), 87–93. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294 /jpes.v8i1.26990>
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Jurnal Pendidikan Sejarah*, 6(3).
- R. Hidayat, R., & Tomoliyus, M. (2019). The Effects of Plyometric Training and Age on The Agility of Silat Fighters. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 278(YISHPESS), 441–446. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.112>
- Ramadani, P. (2015). *Hubungan Antara Ketebalam Lemak Tubuh Dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajar Putra Institute Karate-Do Indonesia Cabang Kabupaten Semarang Tahun 2015 [Skripsi]*.
- Riswanda Imawan, R. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Rudiyanto, waluyo. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Rusyana Dewi, A. (2015). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Medikora*, XVI(2).
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). PENGUKURAN TINGKAT KADAR LEMAK TUBUH MELALUI JOGGING SELAMA 30 MENIT MAHASISWA PUTRA SEMESTER IV FPOK IKIP PGRI BALI TAHUN 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98.
- Sartika, R. A. D. (2008). Pengaruh Asam Lemak Jenuh, Tidak Jenuh dan Asam Lemak Trans terhadap Kesehatan. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(4), 154. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i4.258>
- Setiakarnawijaya, Y. (2018). Weight Loss in Pencak Silat Art Performance Category. *Jurnal Health and Physical Education, 1(Icsshpe 2017)*, 111–113. <https://doi.org/10.5220/0007056001110113>

- Setiowati, A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(1).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supardi. (2013). *Aplikasi Statistika dalam penelitian konsep statistika yang lebih koferensif*. Jakarta. Change Publication.
- Supardi. (2019). Hubungan Asupan Lemak, Persen Lemak, Somatotype dengan Kelincahan Atlet Sepak Bola Salatiga Training Centre. *Jurnal Riset Gizi*, 7(No. 1), 22.
- Trisnowiyanto, B. (2016). LATIHAN PENINGKATAN KEMAMPUAN BIOMOTOR (KELINCAHAN, KECEPATAN, KESEIMBANGAN DAN FLEKSIBILITAS) DENGAN TEKNIK LARI (SHUTTLE RUN, ZIG-ZAG, FORMASI 8) PADA PESILAT Bambang Trisnowiyanto. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 05, 82–89.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiyanto. (2005). Metode pengaturan berat badan. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 1(2), 105–117.
- Wijayanti, D. (2013). Komposisi Lemak Tubuh. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>