

DAFTAR PUSTAKA

- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Aprilia, K. N. (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), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- 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), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Ariyadi, A., & Mahardhika, N. A. (2022). Penerapan Manajemen Latihan Cabang Olahraga Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Kalimantan Timur. *Borneo Student Research*, 4(1), 330–335.
- ASTUTIK, R. D., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Inseba di Kabupaten Grobogan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 199–204. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.53870>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (Ed. 1, Cet). Depok: Rajawali Pers.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. (and A. R. C. P. F. Acquisitions Editor: Myles Schrag; Developmental Editor: Amanda S. Ewing; Assistant Editors: Casey A. Gentis, Jacqueline Eaton Blakley, Ed.), *Human Kinetics*. United States of America 10. <https://doi.org/10.5040/9781718219397.part-002>
- Bayu Iswana, (2019) Model Latihan Imagery Untuk Mendukung Keberhasilan Teknik Tendangan, Bantingan Dan Guntingan, *Jambura Journal of Sports Coaching* Vol. 1, No. 1, Januari 2019.
- Billinger, S. A., Boyne, P., Coughenour, E., Dunning, K., & Mattlage, A. (2015). Does Aerobic Exercise and the FITT Principle Fit into Stroke Recovery? *Current Neurology and Neuroscience Reports*, 15(2), 1–8. <https://doi.org/10.1007/s11910-014-0519-8>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. *Journal of Chemical Information and Modeling* (Sixth edit, Vol. 6 ed). America: HUMAN KINETICS. <https://doi.org/https://lccn.loc.gov/2017060513>
- Burt, I. (2015). Transcending Traditional Group Work: Using the Brazilian Martial Art of Capoeira as a Clinical Therapeutic Group for Culturally Diverse

- Adolescents. *Journal for Specialists in Group Work*, 40(2), 187–203.
<https://doi.org/10.1080/01933922.2015.1017068>
- Dongoran, M. F., Muhammad Fadlih, A., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermeria Clinica*, 30, 500–503.
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>
- Efendi, N. F. R., & Ali, M. A. (2021). Efektivitas Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Tanding Kabupaten Wonogiri Pada Raden Mas Said Cup Iii 2021. *Plyometric : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*.
<https://doi.org/10.32534/ply.v1i1.2943>
- Emral. (2017a). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik* (pertama). Depok: Kencana.
- Emral. (2017b). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Journal of Chemical Information and Modeling* (pertama, Vol. 53). Depok: Kencana. Retrieved from file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Hadi, H., & Agustina, S. (2016). Pengembangan Buku Ajar Geografi Desa-Kota Menggunakan Model Addie. *Jurnal Educatio*, 11(1), 90–105. Retrieved from <https://doi.org/10.29408/edc.v1i1.269>
- Haqiyah, A., Mulyana, M., Widiastuti, W., & Riyadi, D. N. (2017). The Effect of Intelligence, Leg Muscle Strength, and Balance Towards The Learning Outcomes of Pencak Silat with Empty-Handed Single Artistic. *JETL (Journal Of Education, Teaching and Learning)*, 2(2), 211.
<https://doi.org/10.26737/jetl.v2i2.288>
- Harahap, A. A., & Sinulingga, A. (2021). Model Pembelajaran Pencak Silat Berbasis Android. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 84–89.
<https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.303>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. (A. Kamsyah, Ed.) (cet. 3). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2016). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. (A. Kamsyah, Ed.) (cet. 3). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hendrik, M., & Arafatun, S. K. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Nganggung Sebagai Alternatif Pembelajaran Berbicara Di Kelas Rendah. (JP2SD) *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Sekolah Dasar*, 6(2), 162.
<https://doi.org/10.22219/jp2sd.v6i2.7155>
- Hostrup, M., & Bangsbo, J. (2017). Limitations in intense exercise performance of athletes – effect of speed endurance training on ion handling and fatigue development. *Journal of Physiology*, 595(9), 2897–2913.
<https://doi.org/10.1113/JP273218>
- Jaenudin, J., Rusdiana, A., & Kusmaedi, N. (2018). Pengembangan Media Latihan Passing Berbasis Arduino Uno dalam Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 47.

<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.9925>

- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022a). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 461–468. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59122>
- Khoirul, I., & Setiawan, I. (2022b). Pengembangan Model Latihan Jatuhan Pencak Silat Di Ekstrakurikuler Tingkat SMP Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 461–468. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.59122>
- Khushhal, A., Nichols, S., Carroll, S., Abt, G., & Ingle, L. (2020). Characterising the application of the “progressive overload” principle of exercise training within cardiac rehabilitation: A United Kingdom-based community programme. *PLoS ONE*, 15(8 August), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237197>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Bantul: Pustaka Baru Press.
- Lambert, M. I., Viljoen, W., Bosch, A., Pearce, A. J., & Sayers, M. (2008). General Principles of Training. In M. Schwellnus (Ed.) (pp. 1–48). International Olympic Committee.
- Lee, H. Y., Cheon, S. H., & Yong, M. S. (2017). Effect of diaphragm breathing exercise applied on the basis of overload principle. *Journal of Physical Therapy Science*, 29(6), 1054–1056. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.1054>
- Lihawa, M. I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Smk Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 1(1), 23–33. <https://doi.org/10.37905/jscaj.v1i1.16353>
- Lubis, J. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan* (Ed. 1-Ce). Jakarta: Rajawali Pers.
- Lubis, J., Haqiyah, A., Kusumawati, M., Irawan, A. A., Hanief, Y. N., & Riyadi, D. N. (2022). Do problem-based learning and flipped classroom models integrated with Android applications based on biomechanical analysis enhance the learning outcomes of Pencak Silat? *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3016–3022. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12381>
- Lubis, J., Sukur, A., Fitrianto, E. J., Suliyanthini, D., Irawan, A. A., Robianto, A., ... Oktafiranda, N. D. (2021). Wearing a fibrous protein (cv-f) cooling vest to reduce fatigue among indonesian pencak silat athletes: Is it effective? *Journal of Engineering Science and Technology*, 16(2), 1402–1415.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2004). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Machfoedz, I. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: ALFABETA.
- Maimun Nusufi. (2015). Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015. *Ilmu Keolahragaan*.

- Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 4(3), 49–57.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat sebagai Hasil Budaya Indonesia yang Mendunia. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3(3), 264–270. Retrieved from <http://researchreport.umm.ac.id/index.php/%0Ahttp://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA>
- Mulyana, B., & Lutan, R. (2021). The Lost Inner Beauty in Martial Arts: A Pencak Silat Case. *International Journal of the History of Sport*, 37(12), 1172–1186. <https://doi.org/10.1080/09523367.2020.1742703>
- Nugroho, A. (2020). Analisis Penilaian Prestasi Teknik Dalam Pertandingan Pencak Silat. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 66–71. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.31655>
- PADEPOKAN, PENCAK, SILAT, & INDONESIA. (2023). PERATURAN PERTANDINGAN PENCAK SILAT 2023 (versi 7) OKTOBER 2023, 2023(versi 7).
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN REMAJA | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9. Retrieved from <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>
- Pribadi. B, A. (2009). *Model desain sistem pembelajaran*. Jakarta: PT Dian Rakyat. Jakarta: Dian Rakyat.
- Putro, B. C. (2021). Aktivitas olahraga sebagai upaya untuk peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 200–209. Retrieved from <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2170>
- Saputro, E. N., Setiakarnawijaya, Y., & ... (2024). Improving The Skill Of Anticipating Falling Pulls Using “Guntingan” On Pencak Silat Athletes (Study Action Research At Pplm Dki Jakarta). *Gladi: Jurnal Ilmu ...*. <https://Journal.Unj.Ac.Id/Unj/Index.Php/Gjik/Article/View/45730>
- Sa’adah, R. N., & Wahyu. (2020). *Metode Penelitian R&D (Research and Development)*. (Aminol Rosid Abdullah, Ed.). Malang: LITERASI NUSANTARA.
- Sri, H. (2012). (R & D) Sebagai Salah Satu Model Penelitian Dalam. *Academia*, 37(1), 13.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan Cetakan Ke-4*. Bandung: Alfabeta. Malang: LITERASI NUSANTARA.

- Sumelka, W. (2016). Fractional calculus for continuum mechanics - Anisotropic non-locality. *Bulletin of the Polish Academy of Sciences: Technical Sciences*, 64(2), 361–372. <https://doi.org/10.1515/bpasts-2016-0041>
- Suryadi, D., Samodra, Y. T. J., & Purnomo, E. (2021). Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal RESPECS*, 3(2), 9–19. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1029>
- Susiana, fafi fera, & Wahyudi, achmad rizanul. (2023). Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 136–144. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/54476%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/54476/43415>
- Syahrial, F., & Herlina. (2023). Jurnal Ilmu Olahraga dan Pendidikan Jasmani Audio Visual dan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas VII SMA 1. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Pendidikan Jasmani*, 1(1), 27–31.
- Syukrina, U., Firdaus, K., Suwirman, S., & Sasmitha, W. (2023). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Pembelajaran Gerakan Pencak Silat Kategori Tunggal Siswa Tapak Suci. *Jurnal JPDO*, 6(8), 101–107. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1493%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1493/661>
- Taupik Akbar, Zihan Novita Sari, Ardo Okilanda, Q. A. G. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Patriot*. Retrieved from <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patrio>
- Usra, M. (2019). Upaya Peningkatan Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Melalui Pendekatan Kerja Kelompok. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8102>
- Vellers, H. L., Kleeberger, S. R., & Lightfoot, J. T. (2018). Inter-individual variation in adaptations to endurance and resistance exercise training: genetic approaches towards understanding a complex phenotype. *Mammalian Genome*, 29(1–2), 48–62. <https://doi.org/10.1007/s00335-017-9732-5>
- 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. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/20078>
- Wardoyo, H., Sujiono, B., Apriyanto, T., & Jakarta, U. N. (2020). Pelatihan Metode Latihan Pencak Silat Usia Dini Dan Pra Remaja Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Pencak Silat Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020*, 2020, 106–112. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/19749%0Ahttp://jo>

- urnal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/download/19749/10097
- Wenly, A. P. W., Pelana, R., & Wasan, A. (2021). Effectiveness of Endurance Training Based on Small-Sided Games Model for Beginner Women Futsal. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(04), 258–268. <https://doi.org/10.21009/gjik.124.05>
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik* (Ed. 1 Cet.). Depok: Rajawali Pers.
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Fisik*. Rajawali Pres. Jakarta (Ed. 1 Cet.). Depok: Rajawali Pers.
- Wilson, L. (2009). Jurus, jazz riffs and the constitution of a national martial art in Indonesia. *Body and Society*, 15(3), 93–119. <https://doi.org/10.1177/1357034X09339103>
- Yolanda, R., Sepriani, R., & Handayani, S. G. (2020). Hubungan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dengan kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Di Perguruan Sakato Semen Padang. *Sport Science*, 20(1), 32–40. <https://doi.org/10.24036/jss.v20i1.36>
- Yuliastrin, A., Vebrianto, R., Efendi, S., & Yovita. (2023). PENGEMBANGAN INSTRUMEN UNTUK MENGUKUR KETERAMPILAN KREATIF PADA MATERI PENCEMARAN LINGKUNGAN. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(2), 285–292. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i2.1307>
- Yusuf, R., Hendawati, H., & Wibowo, L. A. (2020). Pengaruh Konten Pemasaran Shoppe Terhadap Pembelian Pelanggan. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 506–515. <https://doi.org/10.38035/JMPIS>
- Zubaidah, Z., Syafarudin, S., Victorian, A. R., Solahuddin, S., & Iswana, B. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Silat Binaan Bank Sumsel Babel Palembang. *Jurnal Patriot*, 3(2), 214–222. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.783>