

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1992). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsuki. (2014). *Pengantar Ilmu Keolahragaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ibrahim, A. (2022). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Ismaryati. (2006). *Dasar-dasar Ilmu Kepelatihan*. Surakarta: UNS Press.
- Kosasih. (2013). *Pencak Silat*. Bandung: Yrama Widya.
- Mardalis. (2009). *Metode Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mulyana, D. (2002). *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Ramadhan, A. (2020). "Penerapan Latihan Teknik Tendangan dalam Pencak Silat untuk Meningkatkan Performa Atlet". *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4(2), 115–123.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2014). *Metodologi Latihan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sujiono, A. (2009). *Pengembangan Keterampilan Motorik Anak*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin, A. (2011). *Model Pembelajaran Teknik Dasar Pencak Silat*. Bandung: CV UPI PRESS.
- Adnan, L. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas Pembelajaran Bahasa Inggris*. Penelitian Tindakan Kelas.
- Amjad, & Mega, S. (2016). *Teori Dan Praktek Pencak Silat (1 Ed.)*. Malang: Ikip Budi Utomo Malang.
- Ananda, R., Rafida, T., & Syahrums. (2015). *Penelitian (1 ed.)*. Bandung: Citapustaka Media.
- Arinda, E. N. (2014). Analisis cedera olahraga dan pertolongan pertama pemain sepak bola. *Cedera olahraga*, 1(2), 35-45.
- Arovah, N. I. (2009). *Diagnosis Dan Manajemen Cedera Olahraga*. Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY, 2(11), 20-29.
- Artha, J. T. (2012). *Cedera Pada Atlet Pencak Silat Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bahrudin, M. (2013). *Penanganan Cedera Olahraga Pada Atlet (Pplm) Dan (Ukm) Ikatan Pencak Silat Indonesia Dalam Kegiatan Kejurnas Tahun 2013*.

Journal universitas negeri surabaya, 1(2), 40-55. Bruker, P. d. (2007). *In Clinical Sports Medicine 3rd ed.*

Conforti, M. (2013). *The Treatment of Muscle Hematomas. Muscle Injuries in Sport Medicine.*

Ekawarna. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas* (1 ed.). Jakarta: Referensi Gp Press Group.

Fredianto, M., & Noor, H. Z. (2020). *Penanganan Cedera Olahraga Dengan Metode Rice*. Departemen Bedah, Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 1(10), 1267-1272.

Fudin, S., & Rahardjo, B. (2013). *Analisa Penanganan Pertama Cedera Olahraga Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Mantup Lamongan*. Artikel E-Journal Unesa .

Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2012). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan Cedera Pada Anggota Gerak Tubuh Bagian Bawah*. Yogyakarta.

Hanifah, N. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas Teori & Aplikasi* (1 ed.). Bandung: UPI Press.

IPSI, M. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. 40.

Johansyah, L., & Hendro, W. (2016). *Pencak Silat*. Jakarta: Pt. Rajarafindo Persada.

Kosasih, D. (2008). *Penelitian Tindakan Dan Penerapannya* . Lokakarya Lesson Studi jeung PTK, 1(14), 1-14.

Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. In *Pencak Silat* (p. 153). Yogyakarta: Pustakabarupress.

Kumaidah, E. (2015). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat*. Pengajar Jurusan Fisiologi.

Kunandar. (2008). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru* (1 ed.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Lanos, M. E. (2019). Faktor-Faktor Penghambat Penugasan Keterampilan Gerakan Sircle, Sapuan Depan, Dan Guntingan Pada Atlet Binaan Perguruan Pencak Silat Satria Mandiri Sumatera Selatan. Dosen Universitas Pgri Palembang.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Madya, S. (2011). Teori dan praktek penelitian tindakan (action research) (4 ed.). Bandung: Alfabeta, cv.
- Marani, I. N., & Miftakhudin, H. (2018). Model Alat Bantu Latihan (Hand Paddle) Untuk Perenang Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Usia Dini*, 12(2), 261-270.
- Maulana, M. I. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Guntingan Pinggang Melalui Media Alat Bantu. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Muhtar, T. (2020). Pencak Silat (2 ed.). Sumedang: UPI Sumedang Press.
- Narbuko, C., & Achmadi, A. (2015). Metodologi Penelitian (14 Ed.). Jakarta: Pt Bumi Aksara.
- Prasetyo, H. A. (2020). Analisis Cedera Olahraga Studi Survey Pada Atlet Pencak Silat Dki Jakarta. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Prihantoro, A. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal ilmu ilmu keislaman*, 9(1), 49-60.
- Rifa'i, M. (2019). Perbedaan Penggunaan Pelampung Noodle Dan Rompi Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada Pada Pesilat Ekstrakurikuler Di Sd Islam Al-Furqon Kabupaten Rembang Tahun 2019. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Rismayanthi, C. (2007). Hakikat Cedera Olahraga. Bahan ajar PPC, 1, 1-13.
- Sanjaya, W. (2016). Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Pranada Media.