

DAFTAR PUSTAKA

- (Bompa & Buzzichelli, 2019) Batubara, R., Bafirman, B., Wahyuri, A. S., & ... (2022). Development of Sports and Health Physical Education Learning E-Module Pencak Silat Material Accompanied by Physical Fitness Exercise Activities for Class In ... *of Education and* [ijel.amikveteran.ac.id. https://ijel.amikveteran.ac.id/index.php/ijel/article/download/47/50](https://ijel.amikveteran.ac.id/index.php/ijel/article/download/47/50) <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/7066>
- Amung, M. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Anderson, M. B., & Bernhardt, D. T. (1998). *Youth sports: A developmental perspective*. In F. Smoll & R. E. Smith (Eds.), *Psychological perspectives in youth sports* (pp. 3–26). University Press
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Bastiurea, G., Mihaila, I., Stoica, A., & Vasile, E. (2014). Strength training in adolescence: Developmental particularities and training principles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 425–429. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.198>
- Beunen, G., & Thomis, M. (2000). Muscular strength development in children and adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 12(2), 174–197.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. [books.google.com. https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2f9QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=bompa+theory&ots=ryO-XHt8tk&sig=BKJBCN8At6sHurLSzahA43hQX68](https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2f9QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=bompa+theory&ots=ryO-XHt8tk&sig=BKJBCN8At6sHurLSzahA43hQX68)
- Coker, C. A. (2018). *Motor Learning and Control for Practitioners* (5th ed.). Routledge.
- Dailami, M., & Jatmiko, T. (2019). Analisis statistik teknik tendangan kategori tanding kelas d putra mahasiswa pada kejuaraan pencak silat se-jawa timur open piala rektor unesa ke 1 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30485>
- Emral, D. (2017). Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik edisi pertama.
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2009). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *Journal of Strength and*

Conditioning Research, 22(1), 174–181.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31815f951e>

Gumantan, A., Mahfud, Y., & Wijaya, R. (2021). Perkembangan karakter dan prestasi olahraga remaja. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 134–142.

Haibach, P. S., Reid, G., & Collier, D. H. (2011). *Motor Learning and Development*. Human Kinetics.

Harse, H. (2008). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching.

Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Hasyim, M. Q. (2023). Meningkatkan Motivasi Belajar Pencak Silat melalui Penggunaan Metode Tutor Sebaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/10932>

Herdiman, D. C., Lubis, J., & ... (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport)*

Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2020). *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice* (3rd ed.). Routledge.

Honeybourne, J. (2006). *Acquiring Skill in Sport: An Introduction*. Routledge.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0531556515300371> Oktadinata, A., Diana, F., & Astuty, R. D. (n.d.). Analisis keterampilan tendangan

Indra, J., Suwirman, S., Emral, E., & Darni, D. (2024). Tinjauan Dukungan Orang Tua dan Motivasi Siswa dalam Latihan Pencak Silat PSHT Diranting Tanah Sepenggal, Kabupaten Bungo. In *Jurnal JPDO*.

Kurniawan, K., Ismaya, B., & Hidayat, A. S. (2022). Motivasi Belajar Siswa Kelas XI dalam Pembelajaran Beladiri Pencak Silat di SMK Rosma. *Jurnal Ilmiah Wahana* <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2531>

Lestiyono, E. (2020). *Model Latihan Keterampilan Dasar Permainan Sepak Bola*. Surabaya: UNESA University Press.

Lubis, J. (2018). Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery. *PT RajaGrafindo Persada. Depok*.

Lubis, J. . & W. H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. . Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*.

- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.
- Mubarak, M., Susanty, S., Sudiro, T. Y., Rahim, E., & ... (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif untuk Mahasiswa Kesehatan*. repository.penerbiteureka.com. <https://repository.penerbiteureka.com/publications/410688/metode-penelitian-kuantitatif-untuk-mahasiswa-kesehatan>
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- Noviani, E., & Fajri, B. R. (2022). Rancang Bangun Media Interaktif Augmented Reality Pengenalan Gerak Dasar Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/3756>
- Oesen, S., Halper, B., Hofmann, M., Jandrasits, W., & ... (2015). Effects of elastic band resistance training and nutritional supplementation on physical performance of institutionalised elderly—A randomized controlled trial. *Experimental*
- Pratama, A., & Sari, M. (2021). Tahapan perkembangan remaja dan implikasinya terhadap pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 23–30.
- Pratamajaya, g. (2022). *Pengaruh latihan resistance band terhadap power otot tungkai dan implikasi terhadap shooting dalam permainan*. Universitas Siliwangi.
- Pratomo, E. H., & Gumantan, A. (2021). Karakteristik perkembangan fisik remaja dalam konteks olahraga. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 11(1), 12–21.
- Purnomo, E. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and* <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/3565734>
- Rido, A. (2022). *Pembelajaran Keterampilan Gerak pada Siswa Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Ross, W. D., & Marfell-Jones, M. J. (1991). *Kinanthropometry*. In J. D. MacDougall, H. A. Wenger, & H. J. Green (Eds.), *Physiological testing of the high-performance athlete* (2nd ed., pp. 223–308). Human Kinetics.
- Sagiev, G., Shadiyev, N., & Pulatov, K. (2020). Principles of physical training for junior athletes. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5),

3689–3694.

- Sandika, B., Suhadi, & Hidayat, H. (2021). Pengaruh Model Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan Motorik Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 23–31.
- Solikhin, M. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Passing Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(2), 15–24.
- Subekti, N., Syaifullah, R., Fatoni, M., Syaukani, A. A., & ... (2021). *Pencak silat combat match: Time motion analysis in elite athletes championship*. rua.ua.es. <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/119199>
- Sudibyo, H., & Nugroho, R. A. (2020). Karakteristik perkembangan remaja: Implikasi terhadap pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 45–50.
- Sugiyono, P. D. (2017). 225 Penerbit CV. Alfabeta: Bandung Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, Dan R&D.
- Sukadiyanto, S. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryani, A., Sulaiman, I., Widiastuti, W., & ... (2023). Model Of Learning Front Kick Skills In Pencak Silat. *ACTIVE: Journal of ...*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/peshr/article/view/75215>
- Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan Olahraga “pembinaan prestasi olahraga”*
- Tanner, J. M. (1989). *Fetus into Man: Physical Growth from Conception to Maturity* (Rev. ed.). Harvard University Press.
- Vanagosi, K. D. (2014). TRX untuk cabang olahraga panahan pelajar. *Universitas Negeri Jakarta*.
- Wenly, M. H., Pelana, R., & Wasan, A. (2021). Pelatihan dan Prestasi Atlet Pencak Silat Melalui Latihan Berbasis Teknik dan Fisik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 34–41.
- Widiastuti, R. (dalam Solikhin, 2022). *Keterampilan Motorik dan Pengembangan Gerak Dasar Anak*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Wiguna, I. M. (2021). Pelatihan Fisik dan Psikologis dalam Pembinaan Atlet Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 45–52.