

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul. (2015). Analisis gerak lemparan pitcher baseball. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(82), 30–35.
- Budiwanto. (2012). Pengetahuan dasar melatih olahraga. *Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang*.
- Candra, O. (2019). *Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket*. Media Sahabat Cendekia.
- Chairunnisa, M. P. (2024). BAB 3 TEORI PEMBELAJARAN DAN PENGAJARAN. *Pendidikan Profesi Keguruan*, 29.
- Delavier, F. (2006). *Strength training anatomy* (p. 124).
- Gristyutawati, A. D., Purwono, E. P., & Widodo, A. (2012). Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Physical Education, Sport, Health and Recreation* 1, 1(3), 129–135.
- Hadi, R. (2007). Ilmu kepelatihan dasar. *Semarang: Rumah Indonesia*.
- Harsono, H. (2018). Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif. *PT Remaja Rosdakarya*.
- Haryono, S. (2008). Tes pengukuran olahraga. *Semarang: Universitas Negeri Semarang*.
- Irianto. (n.d.). *Manipulasi Variabel Latihan*.
- Jannah, M. (2016). remaja dan tugas-tugas perkembangan dalam islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(April), 107–116.
- Januarshah, Z. (2016). Pengaruh latihan core stability statis (plank dan side plank) dan core stability dinamis (side lying hip abduction dan oblique crunch) terhadap keseimbangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Jatmika, D., & Linda, L. (2017). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Psibernetika*, 9(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Jonni. (2015). 7747-9398-1-Pb. 183–191.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru Press. <https://books.google.co.id/books?id=rHmMtAEACAAJ>

- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat edisi ketiga. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*.
- Madya, S. (2011). Teori dan praktik penelitian tindakan (action research). *Bandung: Alfabeta*.
- Mirawati, M., & Rahmawati, E. (2017). Permainan Modifikasi Untuk Stimulasi Keterampilan Gerak Dasar Manipulatif Anak Usia 2-4 Tahun. *Early Childhood : Jurnal Pendidikan*, 1(2), 38–50. <https://doi.org/10.35568/earlychildhood.v1i2.119>
- Papalia, D., & Feldman, R. (2011). *Experience Human Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=NadcYgEACAAJ>
- PB IPSI. (2025). PB IPSI. In *Padepokan Pencak Silat Indonesia*, Jakarta (Vol. 3, Issue 1).
- Prastowo. (2014). Pengaruh Metode Pembelajaran Part Practice Terhadap Hasil Belajar Shooting Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas XI-IPS SMA Negeri 1 Cerme). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 747–749.
- Putro, B. L. (2015). PERBANDINGAN METODE PART PRACTICE DENGAN METODE WHOLE PRACTICE DALAM PEMBELAJARAN SHOOTING BOLA BASKET (STUDI PADA SISWA KELAS XI AK 3 DAN AK 2 YP SMK TRISILA SURABAYA). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(2).
- Saepudin. (2018). *Upaya Meningkatkan Shooting Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas X1 IPS 1 SMA Negeri 2 Tapung Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar*. Universitas Islam Riau.
- Steinberg, L. (2002). *Adolescence* (6th, berilsu ed.). McGraw-Hill.
- Sudiana, I. K., & Spyawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Raja Grafindo Persada. https://books.google.co.id/books?id=39_eEAAAQBAJ
- Sugiyono, S. (2017). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D (ke-25.). *Bandung: ALFABETA Cv*.
- Suharjana, S. (2013). Analisis Program Kebugaran Jasmani pada Pusat-pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(1), 153710.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.

- Supradi, A. (2015). *HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIIRNG BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA*. 151(1), 10–17.
- Susilowati, D. (2018). Penelitian Tindakan Kelas (PTK) solusi alternatif problematika pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 2(01).
- Syahrial. (2015). *Merancang pembelajaran gerak dasar anak*.
- Widiastuti. (2015). *Belajar keterampilan Gerak*. Jakarta.
- Winarno. (2018). Membangun Karakter Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani*, 12(05), 10–20.

