

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). Allyn & Bacon.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional design: The ADDIE approach*. Springer.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2015). *The systematic design of instruction* (8th ed.). Pearson Education.
- Fadhlurrohman, D. (2021). *Model Latihan Jurus Golok Pada Seni Tunggal IPSI. Skripsi*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2012). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Hadiana, O. (2022). Pengembangan model latihan pencak silat berbasis sport science. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 115–124.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (2012). *Developmental psychology: A life-span approach*. McGraw-Hill.
- IPSI. (2021). *Pedoman pembinaan dan latihan pencak silat usia dini dan remaja*. Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Izzuddin, M. (2024). Pengaruh latihan resistance band dan kursi terhadap ketepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah 2 Depok. (*Skripsi*). Universitas Negeri Yogyakarta. <https://eprints.uny.ac.id>
- Joyce, B., & Weil, M. (2009). *Models of teaching* (8th ed.). Pearson.
- Karo-Karo, A. A. P., Rahayu, T., Setyawati, H., Mukarromah, S. B., & Syaifullah, R. (2023). Analysis of pencak silat techniques using a biomechanical approach: Systematic literature review. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 27–35. <https://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/2417>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). McGraw-Hill Education.

- Magill, R. A., & Anderson, D. I. (2017). *Motor learning and control: Concepts and applications* (11th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Mohamad Nizam Mohamed Shapie, D., Al-Syurga, D., Samsudin, H., Mohd Nazri, S., & Nawai, N. S. (2022). The physical performance needs in silat olahraga: A coaching perspective to establish plyometric training in silat. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(2), 101–115.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan pencak silat: Membangun jati diri dan karakter bangsa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notosoejitno. (2005). *Khazanah pencak silat*. CV Sagung Seto.
- Nugroho, H., Gontara, S. Y., Angga, P. D., & Jariono, G. (2024). *Pencak silat as a comprehensive method of mental, physical, and spiritual growth: A systematic review*. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 12–20.
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI). (2012). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Putra, A., & Hidayat, R. (2020). Pengembangan model pembelajaran berbasis Dick and Carey dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 44–53.
- Putra, R. A. (2022). Perkembangan motorik atlet remaja dalam latihan pencak silat (*Skripsi*). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli, M. (2019). Analisis keterampilan motorik pada latihan jurus senjata pencak silat. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 6(2), 120–132.
- Satria, Y., & Pramono, H. (2019). Pengembangan pelatihan pencak silat berbasis sport science. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 112–120.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.