

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyanto, R., Mardiansyah, E., & Rajo Al Dunyaa, S. (2023). *Relasi Artistik: Integrasi Nilai dan Estetika dalam Karya Tari Kontemporer "Bersilat."* Jurnal Seni Makalangan.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Teori dan Metodologi Latihan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Dick, W., Carey, L., & Carey, J. O. (2009). *The Systematic Design of Instruction* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Merrill/Pearson.
- Edwards, W. (2011). *Motor Learning and Control: From Theory to Practice*. Cengage Learning.
- Ediyono, S., & W. (2019). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. Panggung: Jurnal Seni Budaya.
- Emzir. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fahrozzi, S., Spyanawati, N. L. P., & Adnyana, I. K. S. (2025). *Pengembangan bahan ajar pencak silat berbasis digital (flipbook) pada materi sikap pasang dalam TP. pembelajaran pencak silat di Prodi Penjaskesrek FOK Undiksha*. Jurnal Ilmiah Spirit, 26(1), 201–205
- Fathurrohman, M. (2022). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harjanto. (2008). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hurlock, E. B. (2011). *Perkembangan Usia Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Hikmah, N. (2020). *Metodologi Penelitian: Teori dan Penerapan*. Prenadamedia Group.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of sport and exercise* (7th ed.). Human Kinetics.

- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli unior putra*. Jurnal Keolahragaan,
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J., Sukur, A., Asmawi, M., & Irawan, A. A. (2020). *Pendampingan jurus tunggal berbasis digital di Kampung Silat Jampang, Kecamatan Kemang, Kabupaten Bogor*. Jurnal Abdimas, 24(1), 1–6.
- Mirhan, & Kumia, D. (2016). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap keterampilan motorik*. Jurnal Olahraga Prestasi.
- Mulyono. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mustafa, M., & Angga, A. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan*. Prenada Media Group.
- Notosoejitno. (2015). *Pencak Silat: Seni Bela Diri Tradisional Indonesia*. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).
- Pahleviannur, M. R. (2021). *Model-Model Desain Pembelajaran*. Deepublish.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. McGraw-Hill.
- Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2025). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Nasional Tahun 2025*. Tim Kelompok Kerja (POKJA) PB IPSI.
- Permata Sari, R., & Hamdani, M. (2020). *Analisis keterampilan dasar dalam pelaksanaan aktivitas olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga.
- Rinaldo, Tarigan, B., & Juliantine, T. (2021). *Review: The Effect of the Teaching Game For Understanding Model on Cognitive Ability*. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 5(2).
- Ruhansih, A. (2017). *Pengembangan Model dalam Penelitian Pendidikan*. Jurnal Pendidikan.
- Rusman. (2021). *Model-Model Pembelajaran: Mengembangkan Profesionalisme Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sasmita, K., B. E., & P. P. (2023). *Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia*. Journal on Education.

- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2020). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sukadiyanto & Muluk. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyadi. (2021). *Strategi pembelajaran pendidikan karakter*. Remaja Rosdakarya.
- Tegeh, I. M., & Jampel, I. N. (2017). *Metode Penelitian Pengembangan*. Universitas Pendidikan Ganesha Press.
- Trianto. (2020). *Model pembelajaran terpadu*. Bumi Aksara.
- Wardoyo, C., & Fitranto, A. (2021). *Analisis keterampilan (skill) sebagai indikator kemahiran*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran.
- Wena, M. (2021). *Strategi pembelajaran inovatif kontemporer*. Bumi Aksara.
- Widiastuti, I., & Fhitriani, R. (2020). *Pengembangan model senam berbasis pencak silat untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Penelitian Research & Development (R&D)*.