

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., & Wijaya, A. (2024). Penerapan Permainan Kecil Bola Beracun pada Pembelajaran PJOK untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 9 di SMPN 13 Surabaya. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 82–91. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2442>
- Afianian, A., Niksefat, S., Sadeghiyan, B., & Baptiste, D. (2020). Malware Dynamic Analysis Evasion Techniques. *ACM Computing Surveys*, 52(6), 1–28. <https://doi.org/10.1145/3365001>
- Allingham, E., Hammerschmidt, D., & Wöllner, C. (2021). Time perception in human movement: Effects of speed and agency on duration estimation. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 74(3), 559–572. <https://doi.org/10.1177/1747021820979518>
- Anugrah, M. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas: Langkah-Langkah Praktis Pelaksanaan Penelitian*.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*.
- Dinda Chantika Herdiman, Johansyah Lubis, & Yusmawati Yusmawati. (2022). Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2, 121–126.
- Divayana, I. K. B., Suwiwa, I. G., & Mashuri, H. (2024). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik (Hindaran, Serangan, Tangkapan) Pencak Silat Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek*.
- Geng, J., Wang, J., Fang, Z., Zhou, Y., Wu, D., & Ge, W. (2024). A survey of strategy-driven evasion methods for PE malware: Transformation, concealment, and attack. *Computers & Security*, 137, 103595. <https://doi.org/10.1016/j.cose.2023.103595>
- Johansyah Lubis. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Johansyah Lubis, & Hendro Wardoyo. (2016). *Pencak Silat edisi ketiga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.

- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*, 17(2), e0263408. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263408>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- M. Makhrus, Andhega Wijaya, & Agus Suparno. (2024). Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Melalui Penerapan Permainan Modifikasi Bola Kasti dengan Bola Voli pada Pembelajaran PJOK di SMPN 13 Surabaya Kelas VII A. *Journal of Creative Student Research*, 2(5), 172–181. <https://doi.org/10.55606/jcsr-politama.v2i5.4347>
- Maulana, F., Saleh, M., Bachtiar, Hermawan, D., & Hakim, F. N. (2024). Penerapan Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Nusa*, 4.
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53.
- Muhammad Sulfa, Johansyah Lubis, & Taufik Rihatno. (2024). Pencak silat reaction speed training model: training for pencak silat athletes aged 17—21 years. *Retos*.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazrien, N. M. D., Novitri, Prabowo, T., & Arisanti, F. (2024). The Role of Cognition in Balance Control. *OBM Neurobiology*, 08(01), 1–12. <https://doi.org/10.21926/obm.neurobiol.2401211>
- Pandiangan, A. P. B. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Deepublish.
- Pashayeva, S. (2025). Age Characteristics of Students and the Formation of Abilities. *Porta Universorum*, 1(2), 111–117. <https://doi.org/10.69760/portuni.010213>
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in Team Sports: Testing, Training and Factors Affecting Performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0428-2>

- PB IPSI. (2024). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat PB IPSI*.
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Tahun 1948–1973. *Journal Pendidikan Sejarah*, 6.
- Rahman, T. (2018). *Aplikasi Model-Model Pembelajaran dalam Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang: CV Pilar Nusantara.
- Ramadhani, R., Bhakti, N. K., Putri, V. K., Adyatma, S. M., Muhammad, N. B. Q., Sholikin, T., & Ariyanto, T. (2025). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Murid Kelas X SMAN 6 Surabaya dalam Pembelajaran PJOK dengan Menerapkan Permainan Bola Beracun di Awal Pembelajaran. *Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran*, 8(2).
- Ritonga, M. R., Mesra, R., Pratiwi, S. H., Salem, V. E., Wahyu, L., Khasanah, U., & Korompis, M. E. (2023). *Penelitian Tindakan Kelas*. PT Mifandi Mandiri Digital.
- Saleh, osama. (2020). Dynamics of anthropometric characteristics and body composition growth among adolescents (12-15) years old. *International Journal of Sports Science and Arts*, 014(014), 31–56.
<https://doi.org/10.21608/eijssa.2020.32455.1019>
- Saleh, M. (2019). Latihan dan Aktivitas Fisik untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Journal Power of Sports*, 2(1), 12–22.
- Sember, V., Grošelj, J., & Pajek, M. (2020). Balance Tests in Pre-Adolescent Children: Retest Reliability, Construct Validity, and Relative Ability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5474. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155474>
- Sukendro, & Indrayana, B. (2017). *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi.
- Thieschäfer, L., & Büsch, D. (2022). Development and trainability of agility in youth: A systematic scoping review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.952779>
- Turukmane, A. V., Khekare, G., Shelke, N., Sakarkar, G., & Buchade, S. (2024). Evasion Techniques in Cybersecurity: An In-Depth Analysis. *2024 International Conference on Artificial Intelligence and Quantum Computation-*

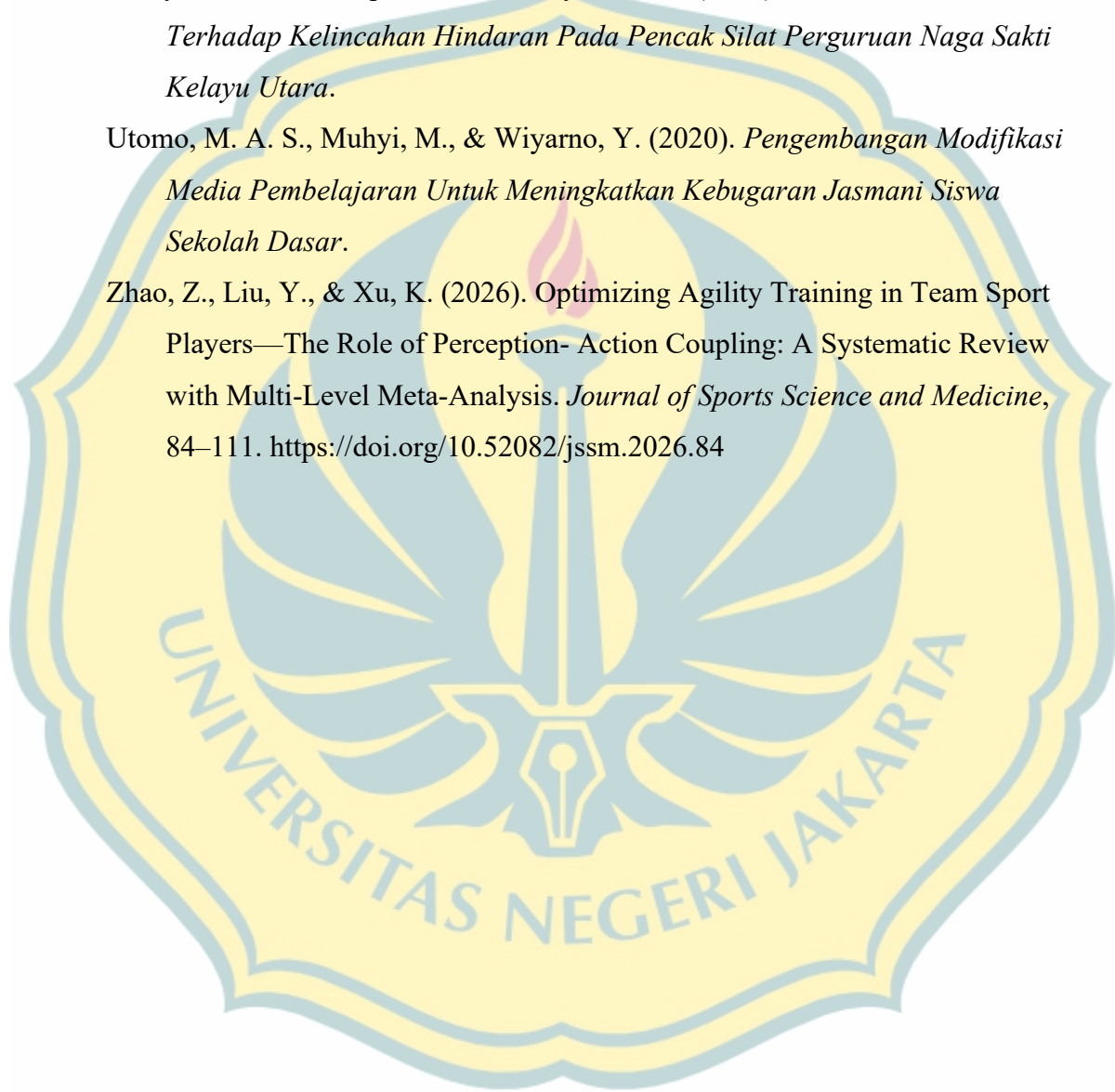
Based Sensor Application (ICAIQSA), 1–9. IEEE.

<https://doi.org/10.1109/ICAIQSA64000.2024.10882284>

Umayni, M. G. P., Nopiana, R., & Suryadi, L. E. (2025). *Korelasi Berat Badan Terhadap Kelincahan Hindaran Pada Pencak Silat Perguruan Naga Sakti Kelayu Utara*.

Utomo, M. A. S., Muhyi, M., & Wiyarno, Y. (2020). *Pengembangan Modifikasi Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar*.

Zhao, Z., Liu, Y., & Xu, K. (2026). Optimizing Agility Training in Team Sport Players—The Role of Perception- Action Coupling: A Systematic Review with Multi-Level Meta-Analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 84–111. <https://doi.org/10.52082/jssm.2026.84>



Intelligentia - Dignitas