

DAFTAR PUSTAKA

- Amahoru, N. . (2023). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga terhadap Peningkatan Balestra Jenis Senjata *Floret / Foil pada*. 9(2), 246–251.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. 11, 8–18.
- Anhar, Bipa, S., & Mulyadi. (2023). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Karet terhadap Kecepatan Tendangan Depan Atlet Perguruan Beladiri Pencak Silat Nurul Husna Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,
- Ardiansyah, D., & Wahyudi, H. (2023). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Remaja Persaudaraan Setia Hati Terate SMA Negeri 1 Soko Kabupaten Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*
- Atik wandari. (2024). Atik Swandari Buku Ajar Terapi Latihan pada Osteoarthritis Lutut 20 % Overall Similarity.
- Azhari, A. ., Fajriudin, & Mardiana, Y. (2018). Perkembangan Seni Beladiri Tarung Derajat Di Indonesia Tahun 1972-2017. *Historia Madania*
- Batalipu, I., Suardika, I. ., Haryani, M., & Mile, R. (2025). *Efektivitas Latihan Naik Turun Tangga Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Untuk Performa Sepak Bola*. 7(1), 31–40.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed (Issue 6)*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology for training*. In *Fifth Edition. United States of America: Human Kinetics*.
- Budiwanto, S. (2015). Metodologi Latihan Olahraga. In *Proceedings of the National Academy of Sciences* (Vol. 3, Issue 1).
- Chairad, M. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Destianti, W. ., & Wiriawan, O. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.

- Guntur, S. W., & Misno. (2021). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*
- Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 64–75.
- Hidayatulloh, M., Hoedaya, D., Rohendi, A., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Sendi Panggul terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5312–5318.
- Ibrahim, Riza, A. ., & Azandi, F. (2016). *Pengembangan Kondisi Fisik Dan Aktivitas Kebugaran*.
- Ikhlas, Y. N., Abdullah, A., & Pribadi, H. P. (2024). Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ,ISSN 2962-0015 2024,. 3(1), 278–286.
- Irfan, Saifu, & Suhartiwi. (2021). Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Lompat Jauh Siswa Kelas Viii Smpn 17 Kendari. *Journal Olympic*
- Kahiwikarta, W. (n.d.). Buku fisiologi olahraga-dikompresi(1)_compressed.pdf.
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan Dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga. *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analisis*, 1(November), 13–16.
- Kridasuwarso, B. (2018). Penyusunan model tes kecepatan reaksi melalui aba-aba start dan lari cepat sejauh 10-20 meter. 3(01), 1–8.
- Kurniawan, A., & Icha. (2021). Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop dan Box Skip* Terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi. *Jurnal Pion*, 1(2), 66–74.
- Lubis, J. (2016). Pencak Silat edisi ketiga. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1).
- Mahdi, M. K. khayat arya. (2017). Pengaruh Latihan Lari Menanjak Menaiki Anak Tangga Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada

- Club Arteg Sumberberas Muncar Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora*, 2(2), 75–82.
- Menssana, J. (2017). *KONTRAKSI OTOT SKELET Madri. M, Drs, M.Kes, AIFO* Program Studi Pendidikan Jasmani KEsehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas. 2(2).
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat sebagai Hasil Budaya Indonesia yang Mendunia. *SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra)*, 3, 264–270.
- Moch Zaidan Fariq Abdillah1. (2024). *Jurnal majemuk*. 3(3), 547–557.
- Punassari, T., Nugraha, U., & Rasyono. (2023). Analisis Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Anggota Tarung Derajat Satlat Kantor Bupati Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Jurnal Score*, 3(1), 21–26.
- Rachman, R. A. F. ., Hasya, A. ., & Krisnawatie, A. (2022). *Designing Stairs In Limited Area*. 1–9.
- Roesdiyanto. (n.d.). *KEPELATIHAN DALAM KEGIATAN OLAHRAGA*.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). *Norm drafting of pencak silat physical test for adolescent fighting category*. 6(1), 1–10.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Suharjana. (2007). 156915-ID-latihan-beban-sebuah-metode-latihan-keku.pdf.
- Sukadiyanto. (2011). Sukadiyanto 2011-Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. In *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*.
- Supradinata, H. Y., Handayani, W., & Rizhardi, R. (2025). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Hasil Tendangan Ap Chagi*. 2(July), 378–385.
- Sutriawan, A., & Syarifuddin, M. . (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
- Ulandari, Y., Rahmat, Z., & Pranata, didi. yuda. (2021). Pengaruh latihan leg press terhadap kecepatan tendangan lingkar dalam pada atlet tarung derajat satlat Ilie Banda Aceh tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*,

Wahyuri, A. S., Nurmai, E., & Emral, E. (2019). Pengaruh Latihan Naik Turun Tanggaterhadap Kemampuan Tendangan Dwi Chagi Atlet Taekwondo Pemusatan Latihan Daerah Sumatera Barat.



THE
Character Building
UNIVERSITY