

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., & Sulistyarto, S. (2017). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Floorball Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 29–36.
- Ambarukmi, H. D. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Deputi Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). *Analisis Teknik Tendangan dalam Pencak Silat*.
- Arikunto, S. (2005a). *Manajemen penelitian*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2005b). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Bhakti, M. W., & al., et. (2022). *Teknik Dasar dan Kecepatan dalam Pencak Silat*.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., Haff, G. G., Ridwan, M., Widiastuti, Harsono, Lubis, J., Syafruddin, Sajoto, Giriwijoyo, S., Sidik, D. Z., Notosoejitno, & Ismaryati. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* (5th ed.). Remaja Rosdakarya.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Bungin, B. (2006). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Ediyono, S. (2019). *Konsep Serangan dalam Pencak Silat*.
- Edmizal, E., Donie, & Soniawan, V. (2020). KECEPATAN REAKSI DAN 5(2), 120–132.
- Fajriyudin, & al., et. (2021). *Tingkatan dan Teknik Dasar Pencak Silat*.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.
- Halfin. (2020). *Physical Conditioning for Martial Arts*.
- Hanief, Y. N. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Pusklatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional competition. *International Journal of Physiology, Nutrition*

and Physical Education, 2(2), 262–265.

Harsono. (2018). *Periodisasi Latihan*.

Hidayat. (2018). *Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat*.

Humaira, N. U., Rayhan, N. A., Lestari, P. A., & Sitinjak, F. (2024). Peran Pendidikan Jasmani Dalam Perkembangan Motorik Anak Usia Sekolah Dasar : Tinjauan Literatur. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisipline*, 2(10), 808–815.

Imanudin, I. (2008). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Ismaryati. (2008). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Kiong. (1960). *Martial Arts Principles*.

Kirkendall, D. R., Gruber, J. J., & Johnson, R. E. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators* (Second Edi). Human Kinetics.

Kriswanto, E. S. (2015a). *Pencak Silat: Teknik, Strategi, dan Taktik*. Pustaka Baru

Kriswanto, E. S. (2015b). *Pencak Silat*.

Kusnedi, I. (2019). *KONTRIBUSI KELENTUKAN PERGELANGAN TANGAN DENGAN AKURASI SERVICE DALAM PERMAINAN TENIS MEJA PADA UNIT KEGIATAN OLAHRAGA (UKO) TENIS MEJA UNIVERSITAS NEGERI PADANG*. UNIVERSITAS NEGERI PADANG.

Lubis, J. (2004). *Pencak Silat*.

Lubis, J., & Wardoyo. (2016). *Pencak Silat Prestasi*.

Lubis, K. A., Supriadi, A., & Siregar, S. (2024). The Effect of Harvard Step-Test and Shuttle Run-Test Training on Increasing Exercise Pulse Frequency in Junior High School Students. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 427–435.

Manalu, N., Dalimunthe, M. Y. A., TriboyBarasae, Ginting, B. E., & Tarigan, P. (2024). Efektivitas Latihan Weight Training terhadap Kebugaran Jasmani. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(4), 1781–1783.

Murdotillah. (2016). *Karakteristik dan Ciri Pencak Silat*.

Naharsari, N. D. (2008). *Dasar-Dasar Pencak Silat*.

- Nizal, & al., et. (2025). *Strategi Bertahan dan Menyerang dalam Pencak Silat*.
- Nugroho, A. (2004). *Teknik Dasar Pencak Silat*.
- Palmizal, A. (2011). Pengaruh Metode Latihan Global terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand dalam Permainan Tennis. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 41–48.
- Ramadhan, & al., et. (2023). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Nusantara*.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25.
- Safitri, A. N. (2024). Peran Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak Usia Dini. *Jayabama : Jurnal Peminat Olahraga*, 4(2), 1–12.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Depdikbud.
- Siswantoyo, & Kuswarsantyo. (2017). *Pencak Silat sebagai Warisan Budaya*.
- Subroto, D. B., & Wahyudi, A. R. (2017). *Pencak Silat sebagai Seni Bela Diri Tradisional Indonesia*.
- Sugiharto, & Rejeki. (2023). *Model Latihan Pencak Silat Anak*.
- Sugiyono. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suharno. (1994). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.
- Suwirman, & al., et. (2021). *Teknik Serang dan Bela dalam Pencak Silat*.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan olahraga*. UNP Press.
- Syafrudin. (2011). *Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat*. Trans Info Media.
- Tyler, K., Macdonald, M., & Menear, K. (2014). Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Autism Research and Treatment*, 2014, 1–6.

<https://doi.org/10.1155/2014/312163>

UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI, 1*, 1–53.

Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 82–89.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.

Widyastuti, & al., et. (2018). *Pencak Silat Olahraga*.

Winnick, J., & Short, F. (2005). Conceptual Framework for the Brockport Physical Fitness Test. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 22. <https://doi.org/10.1123/apaq.22.4.323>

Yudaparmita, & Adnyana. (2023). *Perkembangan Prestasi Pencak Silat Indonesia*.

