

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald and Gregory D.Myer. (2013). *Plyometric*. United States : Human Kinetics
- Aldino, B. J., & Hariyoko. (2023). *Kemampuan Gerak Dasar Kemampuan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat*.5, 136–144. <https://doi.org/2338-7971>
- Amrullah, M. A. (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Remaja Ssb Bintang Utama Surabaya*. JPO: Jurnal Prestasi Olahraga,5, 136–144.
- Ariga, B. (2016). *Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Universitas Serambi Mekkah*.Serambi Saintia, IV(1), 9–17.<https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/serambi-saintia/article/download/111/108>
- Aryatama, B. (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro*. Jolma, 2(1), 40. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7626>
- Ballington, M., Stewart, A., Richards, C., & Becker, P. (2012). *To Establish the Effect of Task Oriented Group Circuit Training for People Affected by Stroke in the Public Healthcare Sector in RSA*. <https://wiredspace.wits.ac.za/bitstreams/36feeb0-9f6f-49a1-b261-37294dcc1ce1/download>
- Baun, A., Pendi, R. A., & Navie, A. J. (2022). *Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tendangan Sabit Dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Ranting Penfui Timur*.Borneo Physical Education Journal,2(2), 11–18. <https://doi.org/10.30872/bpej.v2i2.734>
- Berchan, Van. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Lunge Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Karate Dojo Yudha Sakti*. Universitas Tadulako.
- Candra, J. (2021). *Peraturan Pencak Silat*. Pencak Silat, July, 1–125. https://books.google.co.id/books/about/Pencak_Silat.html?id=oAEoEAAAQBAJ&redir_esc=y
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*.Panggung,29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>

- Erwin, S. K. (2015). *Pencak Silat*. PUSTAKABARUPRESS.
- Faizin, R. (2023). *Efektivitas Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Cabang Olahraga*. 27–30.
- Ferdiansyah, F. (2021). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Nagrak Kabupaten Sukabumi*. *Movement And Education*, 1(1), 54–61. <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1215>
- Fitriyansyah, A., Syamsuramel, S., & Yusfi, H. (2021). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2Max Pada Pemain Mega Futsal Musi Rawas*. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), 99. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22450>
- Goolman, G. (2015). *Circuit Training 'Fitness'*. In ICA.
- Guntur Sutopo, 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*, 1(01), 27–34. <https://doi.org/10.53863/mor.v1i01.131>
- Haeruddin, Nuheriana, A., & Agung, G. (2023). *Upaya Meningkatkan Derajat Kebugaran Jasmani Melalui Metode Circuit Training Pada Siswa MA AN Nur Nusa*. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(4), 5–24. <https://doi.org/2807-1808>
- Hardika, N., & Pamungkas, W. C. A. (2022). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Kelas Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kabupaten Ketapang*. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 34–44. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i2.24320>
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang*. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 84. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28855>
- Heppner, P. P., Wampold, B., Owen, J., Thompson, M., & Wang, K. (2016). *Research Design in Counseling*. https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwik3JWwpjsAhXHZCsKHT8lBsMQFjAAegQIBxAC&url=https%3A%2F%2Fwww.researchgate.net%2Fprofile%2FRamanjaneyulu_Mogili%2Fpost%2Fwhat_is_research_design%2Fattachment%2F59d6420079197b807799dd

- Heryadi, A. D. (2020). *Penerapan Metode Circuit Training Pada Materi Lari, Lompat Dan Lompat Di Kelas V Sdn 2 Cangkoak*. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 6(1), 34–40. <https://doi.org/10.31949/educatio.v6i1.206>
- Hidayah, R. L., & Khan, R. I. (2019). *Pemanfaatan Permainan Circuit Sebagai Pengasah Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 649.
- Hikmatullah, H., Triprayogo, R., & Zubaida, I. (2023). *Efektivitas Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet PPS Satria Muda Indonesia*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 15(2), 69–74. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i2.61608>
- Ismail, I. (2018). *Metodologi Penelitian*.
- Ismoyo, Fajar. (2014). *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*, Yogyakarta, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Iswahyudi, N., Fajar, M. K., Sugeng, I., & Derana, G. T. (2020). *Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max)*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 9(2), 61–69. <https://doi.org/10.36706/altius.v9i2.12862>
- Iswana, B., & Siswantoyo, S. (2013). *Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun*. Jurnal Keolahragaan, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2343>
- James, A. (2013). *Home Workout Circuit Training*.
- Julianto, W., Chaerul, A., & Sumarno, A. (2022). *Pengaruh Media Pembelajaran Pencak Silat Tendangan Sabit Berbasis Internet Di SMK Texar Klari Karawang*. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(6), 1378–1358.
- Kodir, A., Mulyana, B., & Mulyana, M. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan dalam Bentuk Circuit Training Terhadap Frekuensi Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 15(1), 10–16. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.55718>
- Moh Lihawa, I., Rafiater, U. H., & Hidayat, S. (2022). *Analisis Gerak Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Smk Negeri 1 Gorontalo Analysis of S Movement of Sabit Kick in Pencak Silat Athletes of Smk Negeri 1 Gorontalo*. Jambura Sports Coaching Academic Journal, 1(1), 23–33.
- Mohamed Shapie, M., Oliver, J., O'Donoghue, P., & Tong, R. (2018). *Effect of Circuit Training on Fighting Performance of Young Silat Athletes - A Case Study*. Malaysian Journal of Movement, Health & Exercise, 7(1), 27. <https://doi.org/10.4103/2600-9404.323053>

- Nugroho, Agung, A. M. (2020). **Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silatbagi Pesilat Pemula**. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 116618.
- Nurhasanah, Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). **Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang**. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 82–86.
- Nuryastuti, T., & Upara, I. (2023). **Survei Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Maluku Utara Triana**. *Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(6), 736–748. <https://doi.org/2089-5364>
- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). **Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi**. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77–90. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254
- Saputra, W. A. (2022). **Penerapan Metode Circuit Training pada Pemain Futsal Club Balico FA U15-20 Kota Lubuklinggau**. *SJS: Silampari Journal Sport*. <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/view/196%0Ahttps://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS/article/download/196/130>
- Sugiyono, D. (2013). **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan**.
- Sinulingga, A. I. Kasih. N. Simatupang. Suandi, S. **Pengembangan Bahan Ajar E-Book Pencak Silat Dasar Berbasis OBE**. Unimed Publisher.
- Sukma, A. M. F., & Sulendro, S. (2022). **Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola SSB Perkasa Usia 12-15 Trenggalek**. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 136–144. <https://doi.org/2580-1430> Pengaruh
- Teguh Wibowo, R. A., & Achmad Fandi Nur. (2022). **Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan Tahun 2021**. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86–99. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>
- Tri, Nikita. (2020). **Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar**, Makassar, Universitas Hasanuddin Makasar.
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). **Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat**. *Sparta*, 2(2), 82–86. <https://doi.org/10.35438/sparta.v1i2.163>
- Wiguna, I. B. (2017). **Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik**. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

- Wirawan, K. S., Erwandi, R., & Syafutra, W. (2022). *Analisis Kesulitan Melakukan Teknik Tendangan Sabit Dan Tendangan Samping (T) Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Siswa*. *Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 144-150.
<https://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/view/928%0Ahttps://www.ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/pgsd/article/viewFile/928/877>

