

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, H. S. (2019). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Sains Dan Teknoogi*, 139–157.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Assalam Didik, Sulaiman, T. H. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 87–92.
- Bompa, T. & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Carolyn, L. L., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran dengan Model ADDIE pada Materi Teknik Dasar Tenda. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 5(2), 12–18.
- Dahlan, F., & Patawari, F. (2019). Melalui Latihan Jurus Mawar Pencak Silat Pada Warga Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Info Jurnal Pendidikan Glasser*, 3(1), 128–133.
- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology. *Higher Education Research Methodology*.
<https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Di, S., & Texmaco, S. M. K. (2021). *Jurnal Penjaskesrek*. 8(1), 1–16.
- Dki, P., Pada, J., Antar, K., & Unj, P. (2018). *Tirto Apriyanto 1 , Hendro Wardoyo 2. 2018*, 129–140.
- Drs. H. Nurhasan, M.Pd dan Drs. H. Abdul Narlan, M. P. (2017). *tes dan pengukuran pendidikan olahraga*.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (n.d.). *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. 36.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*,

- 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4435>
- Ganda, K., & Pencak, P. (2022). *No Title*. 1(7), 1671–1680.
- Gede, I. W. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Erepe Unud*, 831, 1–14.
- Grosir, A., Toko, P., & Bungursari, R. (2017). *Jurnal manajemen informatika*. 4(2).
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Harsono, (2015/2016). *Sport Training Principles* atau *Latihan Latihan*.
- Harsono. (2018). *Coaching dan Aspek-Aspek Pembinaan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- I. Gede Suwiwa, (2024). PENGARUH METODE PELATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT
- 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>
- Juniar, A. N. & D. T. (2021). *STATISTIKA DALAM PENJAS*.
- Khasbudiarti, I., Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Artikel, I. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pembinaan Prestasi Atlet Pencak Silat Pelatihan Daerah (PELATDA) di Kabupaten Pati*. 2(2), 54–60. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Khoiro, U. U., Yahya, K., & Fuad, N. (2017). Aplikasi Belajar Teknik Dasar Pencak

- Silat (Psh) Untuk Pemula Menggunakan Android. *J-Tiies*, 1(1).
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Kusnadi, N., Millah, H., & Islami, G. M. (2021). Hubungan kadar hemoglobin dan kadar lemak dengan daya tahan kardiovaskuler. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 169. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i2.10603>
- Lolang, En. (2014).) yaitu hipotesis yang akan diuji. Biasanya, hipotesis ini merupakan pernyataan yang menunjukkan bahwa suatu parameter populasi memiliki nilai tertentu. *Jurnal Kip*, 3(3), 685–696.
- Manopo, M., Mautang, T., & Pangemanan, M. (2020). Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP Negeri 2 Tomohon. *Jurnal Olympus Jurusan PKR Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMA*, 2(01), 2.
- mochamad sadheli. (2021). *Jenis Latihan Fisik untuk Meningkatkan Kebugaran Tubuh*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/09/17400048/jenis-latihan-fisik-untuk-meningkatkan-kebugaran-tubuh?page=all>
- Muhyi, M., & Purbojati, P. (2014). Penguatan Olahraga Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, 1(2), 141–147. <https://doi.org/10.36456/b.nusantara.vol1.no2.a415>
- Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim. (2016). Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 159–175. <https://doi.org/10.17977/pj.v26i1.7740>
- Nahdlatul, U., Sunan, U., & Bojonegoro, G. (2021). *DAYA TAHAN ATLET PENCAK SILAT KATEGORI TANDING ENDURANCE OF PENCAK SILAT ATHLETES COMPETITION CATEGORY AT PENCAK ORGANISASI TUBAN*. 1(2), 31–36.

- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Prabowo, R. D., Purnama, S. K., & Nuryadin, I. (2023). Evaluasi Pelaksanaan Prinsip Latihan pada PB All Star Karanganyar Tahun 2019. *Jurnal Penlita Ilmu Keolahragaan*, 3(2).
- Pratama, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>
- Prof. Drs. Harsono, M. S. (2019). *LATIHAN KONDISI FISIK UNTUK ATLET SEHAT AKTIF* (Pipih Latifah (ed.); 2018th ed.). 2019.
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Rahayu, S., & Sidiqin, M. A. (2019). Pengaruh Teknik Membaca Intensif Terhadap Kemampuan Menemukan Ide Pokok Paragraf Dalam Artikel “Kpk Batman Yang Lelah” Pada Siswa Kelas Xii Sma Swasta Paba Secanggang Kapupaten Langkat. *Jurnal Serunai Bahasa Indonesia*, 16(2), 103–111. <https://doi.org/10.37755/jsbi.v16i2.197>
- Rahima, P., & Cahyadi, I. (2022). Pengaruh Fitur Shopee Paylater terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Mataram. *Target : Jurnal Manajemen Bisnis*, 4(1), 39–50. <https://doi.org/10.30812/target.v4i1.2016>
- Ramadhan, P. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Keshatan Olahraga*, 10(2), 191–198.
- Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Sharkey, B. J. & Gaskill, S. (2013). *Fitness & Health*. Human Kinetics.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Sin, T. H. (2018). Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Ilmu Keolahragaan, Disiplin*

- Atlet Dalam Latihan*, 3.
<http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Sudrazat, A., & Rustiawan, H. (2020). Latihan Burpees Dan Lari 150 Meter Track 45 ° Untuk Meningkatkan Vo2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 123. <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3310>
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Susiana, fafi fera, & Wahyudi, achmad rizanul. (2023). Efektivitas Jenis Jatuhan Cabang Olahraga Pencak Silat Kelas B Putra Pada Kejurprov Jatim 2023. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(2), 136–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/54476%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/54476/43415>
- Wahyudi, R., & Syah, N. (2019). Hubungan Minat Menjadi Guru dengan Kesiapan Mengajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Teknik Bangunan. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 6(1), 1–5. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/cived/article/view/104955>
- Wahyuningtyas, A. T., Wahyudi, A. R., & Suyoko, A. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Tingkat Pemahaman Wasit dan Juri Pencak Silat Kabupaten Ponorogo Pada Peraturan Terbaru*. 5(1), 15–20.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>

Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102.
<https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>