

DAFTAR PUSTAKA

- Agesha, F. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 3 Magetan Dan SMP Negeri 1 Magetan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(02), 485–491.
- Agung. (2015). *Evaluasi Hasil Belajar*. Elex Media Komputindo.
- Arikunto, & Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Bompa T Carrera. (2015). Conditioning Young Athletes. *Human Kinetics*.
- Brooks, & Fahey. (2015). *Exercise Physiologi*. Macmillian.
- Daros. (2012). *Materi dan Pembelajaran Fiqih MTs-MA*.
- Endang, S., Rifqi, Sazeli, M., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Evoya, & Dkk. (2015). Physical Education Teacher Educators' Views Regarding The Purpose Of School. *Physical Education Sport, Education, and Society*, 1–13.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. (2013). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV Andi Offset.
- Fitriana, L. (2016). *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Giriwijoyo. (2017). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Guyton, & Hall. (2018). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran (11th ed.)*. EGC.
- Harsono. (2015). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Haryadi. (2013). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Dian Rakyat.

- Hikmah, N. (2017). *Pengaruh Latihan Pernafasan Merpati Putih Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Training Center Atlet Usia 13 Sampai 19 Tahun Perguruan Pencak Silat Betako Merpati Putih Kartasura*. Universitas Sebelas Maret.
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. LPP UNS Press.
- Jamaludin, Y., & Wijaya, A. M. (2020). Profil VO2MAX Atlet Tapak Suci Kota Pekalongan. *Jendela Olahraga*, 34–42.
- Kiswanto, E. S. (2015). *Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Pustaka Baru.
- Kumaidah. (2016). *Buku Saku Patofisiologi*. EGC.
- Lanos. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp N 44 Palembang. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 48–56.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Panduan Praktis (3rd ed.)*. PT Rajagrafindo Persada.
- Mansur, & Dkk. (2019). *Penilaian Hasil Belajar*. CV Wacana Prima.
- Mariyah, C. (2014). Strategi Pencak Silat Nahdlatul Ulama Pagar NUsa dalam Menjaga Esprit De Corps Anggota. In 2014. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Maryanto, & Dkk. (2011). *Seni Bela Diri Tenaga Dalam Satria Nusantara*. Wira Ripta Program.
- Mulyana. (2014). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. PT Remaja Rosdakarya.

- Pranatahadi. (2012). *Fisiologi Latihan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Qur'ani, L. L. (2016). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani terhadap Prestasi Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal pada Kejuaraan Pencak Silat Jurus Seni Kategori Tunggal Pada Kejuaraan O2SN SMP se-Kota Semarang*. FIK UNNES.
- Rahayuni, K. (2012). *Pencak Silat PKO*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian pendidikan (Pendidikan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2012). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryani, & Hendryardi. (2016). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi Islam*.
- Widoyoko, E. P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah* (Ratih (ed.); 1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Winarno, M. E. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Teknik Guntingan Atlet Pencak Silat Pondok Pesantren Mahasiswa Al-Kautsar. *Universitas Negeri Malang GPJI*, 4(2).
- Yoshimura, Y., & Hiroyuki, I. (2010). Effects of Basic Karate Exercises on Maximal Oxygen Uptake. *Journal of Health Science*, 56(6), 721–725.