

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, 2007. "Pengantar Evaluasi Pendidikan" PT Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Jakarta. Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- Atmasubrata, G. (2018). *Teknik taktis bertanding pencak silat kategori tanding*. Satria Mandiri.
- Bafirman. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Chrisdianto, M, Y Satinem, and M Suhdy. 2021. "Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1." *Educative Sportive* 2(01): 21–26.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Gristyutawati, A. D. 2012. Presepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang. *E-Journal Physical Education, Sport, Health & Recreation*, 1(3). <https://doi.org/10.15294/active.v1i3.443>
- Gunawan, A.G. 2017. Pengaruh Seni Pencak Silat Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Disabilitas Grahita. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10 (1). 2338-798X.
- Hadi, F. S., & Purnomo, M. (2020). *Manajemen program latihan kondisi fisik atlet remaja*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 45-52.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: Rosdakarya
- Hasyim, M., & Firmansyah, A. (2019). *Studi evaluasi kebugaran jasmani atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate (PSHT)*. *Jurnal Sport Science*, 5(2), 88-96.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2).

- Irawadi, hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pnegukurannya. Padang: UNP PRES.
- Kriswanto, Erwin Setyo. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Lubis Johansyah. 2004. Pencak Silat : Panduan Praktis. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Lubis Johansyah. 2014. Pencak Silat. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Lankor.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi penelitian dalam olahraga* (Ed. Revisi). Unesa University Press.
- Mulyana. 2013. Pendidikan Pencak silat. Bandung:PT Remaja Rosdakarya
- Narlan, A., & Juniar, T. (2020). *Pengukuran dan evaluasi olahraga: Prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga*. Pengadaan Buku Nasional.
- Notosoejitno. (2014). *Khazanah pencak silat*. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).
- Nugroho, A. (2020). *Analisis biomekanika keefektifan teknik tendangan sabit pada atlet pencak silat*. Jurnal Sains Olahraga, 4(1), 34-42.
- Nugroho, S. (2016). *Peningkatan komponen fisik dominan pada atlet pencak silat kategori tanding*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2), 12-23.
- Nurhidayah, D. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pecak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016.
- Prasetio, M. A., & Sari, D. K. (2022). *Analisis kapasitas VO2 Max dan indeks massa tubuh (IMT) atlet bela diri*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(2), 115-121.
- Purwanto, A. (2021). *Statistik deskriptif untuk penelitian pendidikan jasmani dan olahraga*. Penerbit Cendekia.
- Rahayu, N. (2017). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di. Padepokan Psht Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. Simki-. Techsain , 2018.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). *Fisiologi olahraga: Teori dan aplikasi pembinaan kondisi fisik*. Alfabeta.
- Ruslan. 2011. *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur*. Jurnal ILARA (Jurnal Ilmu Olahraga). 11(2). 45-56. Retrieved from <http://www.Repository.unmul.ac.id/handle/123456789/4160>

- Saleh, M. (2017). *Pencak silat: Sejarah, perkembangan, dan teknik dasar olahraga bela diri*. PT Remaja Rosdakarya.
- Siregar, S. (2017). *Statistik deskriptif untuk penelitian: Dilengkapi perhitungan manual*. PT RajaGrafindo Persada.
- Sudjana, N. (2016). *Metoda statistika* (Ed. 7). Tarsito.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Patriot* 2(3): 692–704.
- Syafrudin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Fakultas ilmu Keolahragaan. UNP: Padang.
- Wira, A., & Utomo, A. A. (2021). *Hubungan kekuatan otot lengan dan daya ledak tungkai dengan kemampuan bantingan dalam pencak silat*. *Jurnal Kebugaran Indonesia*, 9(3), 201-209.