

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2019. *Periodization-: Theory and Methodology of Training*. Human kinetics.
- Candra, Oki, Toktong Parulian, Fitriana Yolanda, Satrio Novrandani, and Draco Vryzas Darmawan. 2025. "Holistik Dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, Dan Karakter." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 5(1):782–92.
- Chan, A. Apri Satriawan, and Juli Candra. 2024. "Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta." *Sportology Journal* 1(2):8–32.
- Dhanireksa, Andika, A. Ramadhana Sonjaya, and Irwan Hermawan. 2023. "Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(2):125–35.
- DIAN, MURSRIANTO. 2026. "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAN SILAT SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH."
- Hanafi, Moh, and Brahmana Ranga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepeatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hidayat, Syarif. 2021. "Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat." *Jambura Journal of Sports Coaching*.
- Hidayat, Syarif, and Suprianto Kadir. 2020. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepeatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo." *Competitor* 10(2):74–78.
- Ilyas, Muslim Bin, and Asri Awal. 2025. "Literatur Review: Kebugaran Dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri." *Jurnal Dunia Pendidikan* 5(6):2466–78.
- Iswana, Bayu, M. Kes Nasuka, Bambang Priyono, S. Pd Hadi, and Taufiq Hidayah.

- n.d. *Long-Term Atlet Development Fase Learning to Training Dan Training to Training Pencak Silat-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. RajaGrafindo Persada.
- Muftia, Nanda Farah, Siti Baitul Mukarromah, Amar Abdullah Dani, Rizka Andika Puri, Yosef Ferdy Yangkara, Rosa Dwi Fatimah, Barata Yuda, Laras Anugraheni, Elizabeth Devi Rahmawati, and Nandika Juniano Yudha Pratama. 2025. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025." *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(2):163–77.
- Nugraha, R. I. A., T. Sugihartono, and B. R. Ilahi. 2021. "Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota Bengkulu." *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(2):281–94.
- Ortega, Ari, and Ipang Setiawan. 2025. "A Survey on the Physical Condition of Pencak Silat Athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch in 2025." *Journal of Physical Education Health and Sport* 12(1):242–47.
- Pramana Putra, M. 2024. "ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI."
- Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. "Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga." *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):161–70.
- Ramadani, Aqila Aulia, Ira Purnamasari, and Geraldi Novian. 2025. "Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh-Sumut 2024." *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 9(6):204–17.
- Rizky, Mohammad Reyhan, Abdul Hafidzh, Fifit Yeti Wulandari, and Rizky Muhammad Sidik. 2025. *Buku Panduan Pengembangan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dalam Cabor Futsal*. Penerbit NEM.
- Rohman, Ujang, and Moh Yusuf Effendi. 2019. "Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur." *Journal Physical Education, Health and Recreation* 3(2):112–21.

- Romadoni, Jiki, Andy Sirada, I. Gede Putu Wahyu Mahendra, Govinda Vittala, Ni Luh Gde Widiyanti, Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, Indah Pramita, and I. Gede Eka Juli Prasana. 2025. *DASAR-DASAR LATIHAN FISIK: TEORI DAN APLIKASI*. Azzia Karya Bersama.
- Salsaputri, Della, Kuston Sultoni, Yati Ruhayati, and Oktoviana Nur Ajid. 2025. "Physical Condition and Concentration on Pencak Silat Athletes." *Journal of Sport Science and Fitness* 11(1):40–49.
- Setiawan, Muhamad Ridho, Fikri Zulfikar Najat, Rama Veryza Farhan, and Ardiansyah Suhendan. 2022. "Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1):1–7.
- Surti, Dahlia. 2020. "Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Taruna Mandiri Pekanbaru."
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Patriot* 2(3):692–704.
- Torano, Fazryani Mazita, Rio Wakhid Hujjatul Islam, Muhammad Fitrah Mubarak, Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah, Toni Kogoya, Irfan Deny Oktavian, Abdul Bashir Nur Hasani, and Andi Syaiful. 2026. *PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA*. CV. Gita Lentera.
- Wanda, Syaifan. 2024. "Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023."
- Wiguna, Ida Bagus. 2023. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Bompa, Tudor O., and Carlo Buzzichelli. 2019. *Periodization-: Theory and Methodology of Training*. Human kinetics.
- Candra, Oki, Toktong Parulian, Fitriana Yolanda, Satrio Novrandani, and Draco Vryzas Darmawan. 2025. "Holistik Dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, Dan Karakter." *Journal Of Human And Education (JAHE)* 5(1):782–92.
- Chan, A. Apri Satriawan, and Juli Candra. 2024. "Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta." *Sportology Journal* 1(2):8–32.

- Dhanireksa, Andika, A. Ramadhana Sonjaya, and Irwan Hermawan. 2023. "Pengaruh Metode Latihan Interval Dalam Meningkatkan Kemampuan Daya Tahan Dan Stabilitas Gerak Atlet Cabang Olahraga Pencak Silat." *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science* 2(2):125–35.
- DIAN, MURSRIANTO. 2026. "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN PINGGANG TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 TERUSAN NUNYAI KABUPATEN LAMPUNG TENGAH."
- Hanafi, Moh, and Brahmana Rangga Prastyana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Jakad Media Publishing.
- Hidayat, Syarif. 2021. "Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat." *Jambura Journal of Sports Coaching*.
- Hidayat, Syarif, and Suprianto Kadir. 2020. "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo." *Competitor* 10(2):74–78.
- Ilyas, Muslim Bin, and Asri Awal. 2025. "Literatur Review: Kebugaran Dan Kondisi Fisik Cabang Olahraga Bela Diri." *Jurnal Dunia Pendidikan* 5(6):2466–78.
- Iswana, Bayu, M. Kes Nasuka, Bambang Priyono, S. Pd Hadi, and Taufiq Hidayah. n.d. *Long-Term Atlet Development Fase Learning to Training Dan Training to Training Pencak Silat-Jejak Pustaka*. Jejak Pustaka.
- Lubis, Johansyah, and Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. RajaGrafindo Persada.
- Muftia, Nanda Farah, Siti Baitul Mukarromah, Amar Abdullah Dani, Rizka Andika Puri, Yosef Ferdy Yangkara, Rosa Dwi Fatimah, Barata Yuda, Laras Anugraheni, Elizabeth Devi Rahmawati, and Nandika Juniano Yudha Pratama. 2025. "Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLOP Jawa Tengah Tahun 2025." *Sport-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(2):163–77.
- Nugraha, R. I. A., T. Sugihartono, and B. R. Ilahi. 2021. "Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas ASAD Kota

- Bengkulu.” *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(2):281–94.
- Ortega, Ari, and Ipang Setiawan. 2025. “A Survey on the Physical Condition of Pencak Silat Athletes of the Persaudaraan Setia Hati Terate Sleman Branch in 2025.” *Journal of Physical Education Health and Sport* 12(1):242–47.
- Pramana Putra, M. 2024. “ANALISIS TINGKAT KONDISI FISIK PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT SMA NEGERI 1 KOTA JAMBI.”
- Prima, Pera, and Dwi Cahyo Kartiko. 2021. “Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga.” *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 9(1):161–70.
- Ramadani, Aqila Aulia, Ira Purnamasari, and Geraldi Novian. 2025. “Analisis Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Jawa Barat Berdasarkan Kategori Pada Pon Aceh-Sumut 2024.” *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation* 9(6):204–17.
- Rizky, Mohammad Reyhan, Abdul Hafidzh, Fifit Yeti Wulandari, and Rizky Muhammad Sidik. 2025. *Buku Panduan Pengembangan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dalam Cabor Futsal*. Penerbit NEM.
- Rohman, Ujang, and Moh Yusuf Effendi. 2019. “Profil Kondisi Fisik Atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur.” *Journal Physical Education, Health and Recreation* 3(2):112–21.
- Romadoni, Jiki, Andy Sirada, I. Gede Putu Wahyu Mahendra, Govinda Vittala, Ni Luh Gde Widiartari, Ni Luh Putu Gita Karunia Saraswati, Indah Pramita, and I. Gede Eka Juli Prasana. 2025. *DASAR-DASAR LATIHAN FISIK: TEORI DAN APLIKASI*. Azzia Karya Bersama.
- Salsaputri, Della, Kuston Sultoni, Yati Ruhayati, and Oktoviana Nur Ajid. 2025. “Physical Condition and Concentration on Pencak Silat Athletes.” *Journal of Sport Science and Fitness* 11(1):40–49.
- Setiawan, Muhamad Ridho, Fikri Zulfikar Najat, Rama Veryza Farhan, and Ardiansyah Suhendan. 2022. “Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1):1–7.
- Surti, Dahlia. 2020. “Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Daya Ledak Otot

Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Taruna Mandiri Pekanbaru.”

Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. “Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat.” *Jurnal Patriot* 2(3):692–704.

Torano, Fazryani Mazita, Rio Wakhid Hujjatul Islam, Muhammad Fitrah Mubarak, Fachrun Nisa Sofiyah Khasanah, Toni Kogoya, Irfan Deny Oktavian, Abdul Bashir Nur Hasani, and Andi Syaiful. 2026. *PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA OLAHRAGA*. CV. Gita Lentera.

Wanda, Syaifan. 2024. “Survey Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pada Satlat Pencak Silat PSHT Bakongan Aceh Selatan Tahun 2023.”

Wiguna, Ida Bagus. 2023. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.