

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S.(2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan, 143-153.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Armawijaya, G, Rustiawan, H, & Sudrazat, A.(2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 175-186.
- Bafirman H. B. & Wahyuri, A. S.(2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok, Jawa Barat: Pt Grafindo Persada.
- Bafirman. (2006). Pembinaan Kondisi fisik. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang Jawa Timur: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Candra, J. (2021). Pencak Silat. Sleman, Yogyakarta: Deepublish Publisher.
- Chase, K., Bringham, C., Peterson, J., & Coste, S. (2014). *Fitness Norms for the Plank Exercise. Departemen of Healt, Human Performance and Athletics, Linfield Colege, McMnfile, Or*, 1-3.
- Emral. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. Tapos - Cimanggis, Depok: Kencana.
- Ferdian Wahyu R. (2021). Profil Kondisi Fisik Pada Atlet UKM Pencak Silat Universitas Nusantara PGRI Kediri. Disertasi. Tidak dipublikasikan. Kediri. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains(FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Herdyanto, Y. (2020). Analisis Program Latihan Atlet Pencak Silat Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).

- Isnanto, A. H. (2019). Seni Olahraga Pencak Silat. Gamping, Sleman Yogyakarta: Sentra Edukasi Media, ipusnas, (*online*), <http://www.ipusnas.com> , diunduh 3 Juli 2022
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta, Jawa Tengah: Pustakabarupress.
- Kumaidah, E. (2022). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, 1-9.
- Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69-77.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat Edisi Ketiga. Depok, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lufisanto, S. M. (2015). Analisis Kondisi Fisik Yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 50-56.
- Manangkali, A. O., & Adam, S. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 17-28.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jatidiri dan Karakter Bangsa*. Bandung, Jawa barat: PT Remaja Rosdakarya, ipusnas, (*online*), <http://www.ipusnas.com> , diunduh 5 Juli 2022
- MUNAS, I. (2012). Peraturan Pertandingan Pencak Silat Hasil Munas IPSI XIII Tahun 2012. IPSI 2012.
- Nurkholis, M. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. (*Tersedia*). *SPORTIF*, 2, 76-84.
- Pasaribu, A. M. (2020). Tes Dan Pengukuran. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM): IKAPI.

- Pramono, A. S., & Noviardila, I. (2021). Efektivitas Metode Latihan Otot Inti Terhadap Peningkatan Kemampuan Lompat Presisi pada Praktisi Parkour Freerunning di Komunitas Parkour Batam. *Jurnal Bola*, 18-29.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 108-117.
- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 29-33.
- Risti P, A. V. (2018). *Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Surya Cahya.
- Santika, I. G. P. N. A (2017, Juni). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017 *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 85-92.
- Sapto. A. (2016). Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 143-153.
- Setiawan, I. (2021). Analisis Kekuatan Daya Tahan Otot Inti, Indeks Masa Tubuh, dan *VO2MAX* Atlet Cabor Tarung Derajat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 287-294.
- Setiawan, I., & Allasabah, M. H. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaaraan Provinsi Jawa Timur Tahun 2017. *Bravo's Jurnal*, 189-194.
- Sidik, D. Z., L, P., Pesurnat, & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung Jawa Barat: PT Remaja Rosdakarya, ipusnas, (online), <http://www.ipusnas.com> , diunduh 8 Juli 2022
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Performa Olahraga*, 61-73.

- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 31-43.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Susanti, I. Y., & Lestari, S. P. (2019). *Body Mass Index* Dengan Pola Haid Remaja Putri Di Desa Gebang Malang Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional*, 208-214.
- Utomo, G. D., & Artono. (2017). Pencak Silat Setia Hati Terate Di Madiun. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 1595-1598.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan VO2MAX Pemain Sepak Bola. *Multilateral*, 121-126.
- Wibisana, F., Rinaldy, A., & Nusufi, M. (2016). Evaluasi Kondisi Fisik Dominan Pada Atlet Karate-Do Dojo Lanal Inkai Kota Sabang Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(2).
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Zarwan, & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 12-17.