

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin. K. (2022). Survei kondisi fisik atlet ikatan pencak silat indonesia (ipsi) persaudaraan setia hati terate (psht) usia 14-18 tahun putra kabupaten tulungagung.
- Aulia., & Asfar, Ali. (2021). Peran Sarana Prasarana Terhadap Motivasi dan Prestasi Atlet (Studi Pada Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Riau).
- Akbar, W., & M. Y. (2014). Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Hoki.
- Aprilia, K. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018.
- Apriantono, T., Syahrudin, S., Winata, B., & Karim, D. A. (2020). Korelasi Antara Lompat Vertikal Dengan Performa Sprint 60 Meter Pada Atlet Taekwondo dan Karate. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 63–68. Diambil dari: <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.27140>
- Arizal, M. (2020). Perbandingan Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Pencak Silat Putra SMP Bahrul Ulum Surabaya dan SMP Panca Jaya Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4. Diambil dari: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36576>
- Bafirman., & Wahyuri, A. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Pt.Rajagrafindo Persada.
- Candra, J. (2021). Pencak Silat (1st ed.). Deepublish.
- Chamid, Y. (2019). Kapasitas Daya Tahan Anaerobik Dan Aerobik Atlet Pencak Silat Psht Kategori Tanding Kelas Putra Remaja Cabang Sidoarjo. *E- Jurnal Unesha*, 2, 1–4.
- Dhecky, C., & Muhammad, K. (2023). Pelaksanaan Model Latihan Fisik Pada Atlet Puslatcab Tuban Cabang Olahraga Karate.

- Edwarsyah, S. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10. Diambil dari : <http://arxiv.org/abs/1011.1669%0Ahttp://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201%0A>
- Fadli M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. Diambil dari : <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fauzi, Muhamad Wiriawan., Oce., & Khamidi, Amrozi. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat.
- Hasyiyati, R W., & Winarno., M E. (2021). Korelasi kekuatan otot lengan, power, dan koordinasi terhadap pukulan atlet pencak silat.
- Hambali, (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PPLP Jawa Barat. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 19 (1), 2020, 74-82. Online: DASI Diambil dari : <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjkpr>
- 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. Diambil dari: <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017. 1, 1–14.
- Izzah, N., Rahmat, Z., & Irfandi. (2020). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Evaluasi Hambatan Pembinaan Olahraga Pencak Silat Pada. 1(1).
- Kosanke, R. M. (2019). Manusia dan Olahraga. ITB. Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). Pencak silat.

- Kumble, G. (2020). *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis* (No. 1 Januari 2020), 30-45
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat* (Eko & E. Soleh (eds.); 3rd ed.). Pt. Rajagrafindo Persada.
- Lia dwi Jayanti Brier & Jennifer. (2020). Analisis struktur kovarian terhadap indikator terkait kesehatan pada lansia yang tinggal di rumah dengan fokus pada rasa subjektif terhadap kesehatan *Malaysian Palm Oil Council (MPOC) 1-9*.
- Musrifin & Bausad. (2020). Analisis Unsur Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Mataram Soccer Akademi NTB.
- Mardotillah, Mila & Zein, Dian Mohamad. (2017). *Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan*.
- Masula, D. S. A., & Jatmiko, T. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Puteri (Studi Smk Negeri Mojoagung). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 49–57.
- Mirfen, (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet PencakSilat. *Jurnal Patriot*, 10 (9), 278-284. Didapat dari : <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.44>
- Naewan. (2021). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Ps.Uir Pekanbaru Skripsi. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Pekanbaru 2021*.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Modul Guru Pembelajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Pasha Erik Juntara. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric.
- Pasaribu, A. M. N. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Judo Kesatria. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 4(2), 113–122. Diambil dari : <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v4i2.554>

- Rahayu, N. (2018). Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017. *Jurnal Simki Techsain*, 02(05), 1–12. Didapat dari : <http://simki.unpkediri.ac.id/detail/13.1.01.09.0248>
- Ramdani, M., Barlian, E., Irawadi, H., & Suwirman. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(4), 966–981. Didapat dari : <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/745/370>
- Rifki, M., & Oktavianus, I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Muda Indonesia Kota Bukittinggi Contribution Of Expolosive Power Of Leg Muscles And Waist Flexibility To The Speed Of Straigh. 281–292.
- Rizaldi, A. (2021). Studi Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Tangan Mas Tiku Agam. 104–118. Didapat dari : <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/33544>
- Rony, Z. T. (2017). Siap Fokus, Siap Menulis Skripsi, Tesis, Disertasi (Jurus Mudah Gunakan Metode Kualitatif Tipe Studi Kasus) (S. Kusumawati (ed.); 1st ed.). Pusat Studi Sumber Daya Manusia.
- Saputra, J., Syafrijal., & Sofino. (2018). Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat.
- Saputra, M A., & Asmi, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Gulat Kabupaten Solok.
- Sinulingga, A., Hasibuan, S., & Kasih, I. (2022). *Transformation of Pencak Silat Learning Towards Android-Based Mastery Learning in the Coaching Study Program*.
- Safitri, N. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Porprov Pencak Silat Putri Kabupaten Kerinci Tahun 2021.
- Sugiyono, (2013). Metode Penelitian Manajemen pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi (*mixed methods*) penelitian Tindakan (*action research*) penelitian evaluasi.

- Susanto & Lesmana, (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020.
- Susanto, (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Tangan Mas Kabupaten Agam. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020.
- Sitopu, D. P. L. (2022). Pengaruh Latihan Ball Felling Dan Latihan Interval Training Terhadap Keterampilan Dribling U-13 SSB Isori Putri Kabupaten Asahan Sumatera Utara. Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3(April), 49–58.
- Studi, P., Jasmani, P., Dan, K., Keguruan, F., Ilmu, D. A. N., & Universitas, P. (2021). Tingkat kondisi fisik atlet ps. uir pekanbaru skripsi.
- Subekti, N., Warthadi, A. N., Mujahid, H., & Abdullah, A. (2021). Analisis Performa Speed dan Power Atlet Pencak Silat Level Elit. Jurnal Olahraga Dan Prestasi, 18, 39–45.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Heru syarli, L. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. Jurnal Patriot, 2(2018), 692–704.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga (UNP Press (ed.); 1st ed.). UNP Press Padang.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Journal of Sport Education (JOPE). *Ournal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.
- Tyas, N. K. (2016). Survei Pembinaan Prestasi Atlet Pencak silat Di Kabupaten Purbalingga Tahun 2016.
- Yandi, S. (2021). Pengaruh circuit training terhadap peningkatan kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih kota jambi.