

DAFTAR PUSTAKA

- Djoko Pekik Irianto. (2002), *Dasar Kepeatihan*, Yogyakarta : Andi.
- Suratmin. (2019), *Profesi Pelatihan Olahraga Olahraga*, Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Suratmin (2018), *Kepeatihan Atletik Jalan dan Lari*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Johansyah Lubis. (2004), *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Pencak Silat*, Jakarta : PT Gramedia Widiarsana Indonesia.
- Sajoto, M. (2010). *Peningkatan dan Peningkatan Pembinaan Fisik*. Semarang : Dahta Prize.
- Bafirman, Asep Sujana W. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. (1990). *Theory and Methodology Of Trainig*. Dubuque : Kendal Hunt Company.
- Ngatman. (2001). *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta : FIK.UNY.
- Irianto Djoko Pekik., *et.al*, (2002). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta : Deputi Bidang.
- Fox, EL. (1984). *Sports Physiology*. Holt-Saunders Internasional.
- Dahara Prize. Suntoda Aji. (2014). *Kebugaran Jasmani Disatuan Pendidikan*. Semarang.
- Indojaya. Takei. (2010). *Manual Requirment of Laboratory of Sport*. Mixandira.
- Notosoejitno. 1998. IPSI dan Perjuangannya. Gema Pencak Silat. Vol. 2 No.5. Notosoejitno.
- Moeloeck D, Tjokronegoro A, 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Simposium Kesehatan dan Olahraga, FKUI.
- Here D, 1982. *Principle of Training*. Berlin: Sport Verlag.
- Hutiger PW, 1958. *Differences In Speed Between American Negro and White Children In Performance of The 35 Yard Dash*. Res, Quart, Vol. 30.
- Jarver J, 1989. *Priciples of Speed*. Australia: an East European Summary.
- Bhakti, Y. B. (2017). *Evaluasi Program Model Cipp Pada Proses*. Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika Dan Riset Ilmiah.

- Darodjat Dan Wahyudhiana M. (2015). Model Evaluasi , Measurement, Assessment, Evaluation. Islamadina, Xiv, 1–28. Didik Assalam , Sulaiman, T. H. (2015). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Kalimantan Timur. *Journal Of Physical Education And Sports*, 4(1).
- Ni Luh Putu Spyanawati, I Nyoman Jampel, I Wayan Widiana, I Gede Ratnaya
48, Jurnal Ilmu Keolahragaan, Vol 6 (2) Oktober tahun 2023
- Putranto, T. A. (2020). Standar Antropometri Anak. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. In Keputusan Menteri Kesehatan (nomor 2 Tahun2020).
- Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype Pemain Bolavoli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219–231.
- Hajir Ardiansyah, Maulana Sidiq Ahmad. 2017. Pencak Silat The Indonesian Matrial Arts. Yogyakarta : Metabook
- Halim Nur Ichsan. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar : Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar
- Harsono. 1988. Coaching and Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching.
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press)
- Kriswanto Erwin Setyo. 2015. Pencak Silat. Yogyakarta : Pustakabarupress
- Kasmadi, Sunariah Siti Nia. 2014. Panduan Modern Penelitian Kuantitatif. Bandung : Alfabeta
- Lubis Johansyah. 2004. Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Lubis Johansyah. 2016. Pencak Silat Panduan Praktis (eds.3). Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. Ilmu Kepeatihan Dasar. Bandung : Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta Timur : PT Bumi Timur Jaya
- Widiastuti. 2015. Tes dan pengukuran Olahraga. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Imanudin, I., Sultoni, K., Umaran, U., & Hardwis, S. (2020). The Impact of Aerobic Circuit Training Methods on the Improvement of Anaerobic Dynamic and Aerobic Capacity. 21(Icsshe 2019), 410– 412.

- Spyanawati, N. L. P. 2013. Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap daya Tahan Kardiovaskuler Sebagai Hasil Belajar Ekstrakurikuler Pencak Silat. Jurnal pendidikan jasmani indonesia. Vol.9, No. 1.
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. Jurnal Patriot, 2(3), 692-704.
- Taskin, H. (2013). Effect Of Circuit Training On The Sprint-Agility And Anaerobic Endurance. 23(6), 1803–1810.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. Jurnal Keterampilan Fisik.
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2020). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. Sport Science and Health, 2(4), 239–246.
- Nurhidayah, D., & Graha, A. S. (2019). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding. Medikora, 16(1).
- Rahayu, N. (2018). Tingkat kondisi fisik atlet pencak silat PSHT di padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung. Vol. 02 No. 05.
- Rohman, U., & Effendi, M. Y. (2019). Profil kondisi fisik atlet PPLP pencak silat Jawa Timur. Journal Physical Education, Health and Recreation, 3(2), 112-121.
- Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 3(2), 449-460.