

DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, A (2020). *Pengaruh Menulis Expresif Terhadap Tingkat Stres*. Mahasiswa Effect Of Expressive Writing On Student Stress Levels
- Budiwanto, S. (2021). *Metodologi Latihan Olahraga*, FIK UNM, Malang.
- Kusuma, A. (2020). *Pengaruh Latihan Teknik Dasar terhadap Peningkatan Kemampuan Atlet Bela Diri*. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 5(2), 123-130
- Johansyah Lubis, (2014). *Pencak Silat Jakarta* : PT Raja Grafindo Persada.
- Kholis, N. (2022). Peran Orang Tua Dalam Mendukung Prestasi Atlet Pencak Silat PSHT Di Ranting Mengaluh. *Skripsi*, 4.
- Lubis, Johansyah. Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Edisi Ketiga* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Lanos, M. C, (2019). Faktor-Faktor Penghambat Penguasaan Ketrampilan Gerakan Sircle, Sapuan Depan, Dan Guntingan Pada Atlet Binaan Perguruan Pencak Silat Satria Mandiri Sumatera Selatan. *Seminar Nasional Olaraga*, 1.
- Mardotillah, M. (2017). Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi*, 121.
- Pelawi. (2022). *Pelaksanaan Teknik Guntingan Pada Pencak Silat*. 7(3). 458.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Meto-Dologi Malatih Fisik*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosadakaya.
- Wardoyo, D. T. W. (2021 *Perkembangan olahraga pencak silat*, 9(1), 367