

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S., Suhardjono, & Supardi. (2015). Penelitian tindakan kelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Astuti, Y. (2017). Pengaruh Metode Drill dan Metode Bermain Terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Kota Padang). *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*, 4(1), 1–16.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fattahudin, M., Januarto, O. B., & Fitriady, G. (2020). Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(3), 182–194.
- Fatoni, M., Nurhidayat, n., & Sudarmanto, e. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig–Zagteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra Jpok Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 64–75.
- Harsono. (2018). Latihan kondisi fisik untuk atlet. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hayashi. (2016). Foundations of Sport and Exercise Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 336–338.
- Lubis, J. (2013). Panduan praktis pencak silat. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo. (2014). Pencak silat. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mariati, S., & Rasyid, W. (2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Sirkuit Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan pada Atlet Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, 3(2), 28–36.
- Mulyana. (2014). Pendidikan pencak silat: Teori dan praktik. Bandung: Remaja Rosdakarya..
- Mustafa, P. S., & Sugiharto, S. (2020). keterampilan motorik pada pendidikan jasmani meningkatkan pembelajaran gerak seumur hidup. *sporta saintika*, 5(2), 199–218.
- Mustafa. (2023). Konsep dan fungsi pencak silat sebagai bela diri. Dalam Kotot. Kajian olahraga bela diri. Jakarta: Prenadamedia Group
- Oupen, s. M., & yudana, i. M. (2020). Kontribusi kepemimpinan transformasional, budaya organisasi, disiplin kerja, dan motivasi kerja, terhadap komitmen organisasional guru sd. *Jurnal administrasi pendidikan indonesia*, 11(1), 34–43.

- Pahlefi, R., Amiq, F., & Wahyudi, U. (2020). Pengaruh Model Weight Training Terhadap Peningkatan Kinerja Tendangan T Siswa-Siswi Ekstrakurikuler Perisai Diri Sman 1 Tumpang. *Sport Science and Health*, 2(3), 202–209.
- Pratiwi, H. D., Rusdiana, A., Imanudin, I., Badruzaman, B., Hidayat, I. I., Hardwis, S., Haryono, T., Umaman, U., Kurniawan, T., & Ugelta, S. (2024). Analisis Kinematik Tendangan T Pencak Silat Melalui Prosedur Kelelahan: Analisis 2D. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 182–202.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Rahayu, S. (2022). Perkembangan pencak silat sebagai olahraga modern. Dalam Baehaki, Aminudin, & Iqbal. *Pencak silat dalam perspektif budaya dan prestasi*. Bandung: Alfabeta.
- Saraswati, W., & Hariyanto, E. (2021). Upaya Meningkatkan Keterampilan Teknik Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Siswa PSHT Ranting Kandungan Cabang Kediri. *Sport Science and Health*, 3(12), 1024–1031.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.