

DAFTAR PUSTAKA

- A. Iskandar, M. A., Soemardjo, & Soegiyanto. (2025) *Model latihan pukulan Garuda bagi siswa Perisai Diri* (Skripsi). Univesitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- B. Ashadi, A. (2007). *Silat Perisai Diri: Filosofi dan Teknik Dasar*. Surabaya: Yayasan Perisai Diri Nusantara.
- C. Ikatan Pencak Silat Indonesia.(2010). *Pedoman Dasar Pencak Silat Nasional*. Jakarta: IPSI Pusat.
- D. Kusandi, A. (2015). *Teknik Dasar Pencak Silat: Dari Gerak ke Makna*. Jakarta: Raja Garfindo Persada.
- E. Lestari, R., & Wijaya, T. (2019). Model latihan teknik pukulan dalam pencak silat untuk remaja pemula. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 112-120.
- F. Perisai Diri Pusat. (2020). *Modul Pelatihan Dasar – Menengah Perisai Diri*. Surabaya: Dewan Pelatih Nasional Perisai Diri.
- G. Purnomo, H. (2012). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Pendekatan Pelatihan ssMotorik*. Yokyakarta: UNY Press.
- H. Yuwono, S. (2018). *Strategi Pelatihan Pencak Silat Tradisional dan Moderen*. Bandung: Alfabeta.
- I. Hatmono, D, & Purbodjati. (2021) *Model latihan peningkatan fisik pada olahraga pencak silat*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(2), 115-124.
- J. Prastyana, B. R., Hidayatuliah, M. F., Riyandi, S., & Liskustyawati, H. (2025). Model pembinaan pencak silat di indonesia: *Tinjauan sistematis literatur tahun 2000-2025 sprinter*: *Jurnal Olahraga*.
- K. Iswana, B. (2018). *Model latihan imagery sebagai pendukung ketepatan waktu pencak silat kategori tunggal, ganda dan regu*. *Indonesia Journal of Educational Research and Review*, 1(2).
- L. Hariyanti, W., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). *Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat pemula dalam pembelajaran pencak silat. Pemula dalam pembelajaran pencak silat*. *Jurnal Panjakora* 6(1).
- M. Surdika, I. K., Hunowou, A., Refiater, U. H.,& Kadir, S. (2025). *Pengembangan model latihan bantingan pencak silat berbasis aplikasi Android*. *Jurnal Panjakora*.
- N. Prabowo, G. (2018). *Pengaruh model latihan sirkuit terhadap peningkatan biomotor atlet pencak silat usia 12-15 tahun*. Skripsi, Universitas Negri Yogyakarta.
- O. Wila, R. (2025) *Upaya meningkatkan ketepatan tendangan pada atlit pencak silat Perisai Diri ranting walikota kupang menggunakan metode latihan karet ban*. *Jurnal Sport & Science* 45.
- P. Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat* Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Q. Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.