

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, D.A. (2015) 'Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015', *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), pp. 2251–2259.
- Almy, M.A. and Sukadiyanto, S. (2014) 'Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Dan Indeks Massa Tubuh', *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), pp. 59–68.
- Bagus, W. (2017) *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Ed. 1, Cet. PT. Rajagrafindo Persada.
- Bompa, T. (2009) *Periodization Theory and Methodology of Training*, 5th Edition. Human Kinetics.
- Budiwanto Setyo (2012) 'Metodologi Latihan Olahraga', in. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, p. 171.
- Busyairi, B. and Ray, H.R.D. (2018) 'Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max', *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), p. 76.
- Chrisly M.palar, Djon W, S.H. (2015) 'Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado', *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1), pp. 316–321.
- Dr. Bafirman HB, M.Kes., A. and & Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.P. (2019) *Pembentukan Kondisi Fisik*. Cet. I, Pt Rajagrafindo Persada. Cet. I. PT. Rajagrafindo Persada.
- Ediyono, S. and Widodo, S.T. (2019) 'Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat', *Panggung*, 29(3).
- Fenanlampir, A. (2020) *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Cet. I, Jakad Media Publishing. Cet. I. CV. Jakad Media Publishing.
- Festiawan, R. *et al.* (2020) 'Effect of Oregon Circuit Training and Fartlek Training on the VO2Max Level of Soedirman Expedition VII Athletes (Goes to Aconcagua Mountain: Argentina)', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), pp. 62–69.
- Hariono, A. (2005) 'Predominan Sistem Energi Dalam Pencak Silat Kategori Tanding', *Jurnal Olahraga*, Vol 11(No 3 Tahun 2005).
- Harsono (2018a) *Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Edited by D.A.S. Adriyani Kamsyah, Nur asri, Guyun Slamet. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono (2018b) *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet*. Cet. I. Edited by D.A. Pipih

- Latifah, Nur asri, Slamet Nur. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ihsan, N. (2015) 'Sistem Energi Pencak Silat Tanding (*System Energy Of Pencak Silat Figthing*)', *Multimedia Pembelajaran Pencak Silat Pada Bidang Studi Pjko Kurikulum 2013*, pp. 8–9.
- Imam, M. (2015) *Statistik Itu Mudah*. Kampung Basen 388 A Kotagede Yogyakarta: Lembaga Ladang Kata.
- Indrayana, B. (2012) 'Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007.', *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), pp. 1–10.
- IPSI (2022) 'Peraturan Pertandingan Pencak Silat Tahun 2022', (November), pp. 3–7.
- Irianto, D. (2004) *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Ed. I. Andi Offset.
- Kemendikbud (2017) *Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 Tentang Hari Sekolah*. Jakarta: Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Lubis Johansyah (2014) *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Lubis Johansyah, W.H. (2016) *Pencak Silat*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Lumintuarso, R. (2013) *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula*. pertama. Yogyakarta: UNY Press.
- Maksum Ali (2012) *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Narlan, A. and Juniar, D.T. (2020) *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurhayati, T. *et al.* (2021) 'Korelasi Aktifitas Fisik Dan Komposisi Tubuh Dengan Daya Tahan Jantung Paru', *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(1), p. 6.
- Pratama, Rendra, Y. and Trilaksana, A. (2018) 'Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973', *e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), pp. 1–10.
- Salahudin, S. and Rusdin, R. (2020) 'Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam', *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan)*, 4(3), pp. 457–464.
- Sepdanius Endang, Rifki Muhamad, K.A. (2019) *Tes dan pengukuran Olahraga*. Ed. 1, Cet. PT. Rajagrafindo Persada.
- Sepriadi, Arsil and Mulia, A.D. (2018) 'Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan daya tahan aerobik pemain futsal', *Jurnal Penjakora*, 5(2), pp. 121–127.
- Setiawan Ipang, E.P. (2017) 'Health and Recreations Jour-nal of Physical

- Education, Sport, Health and Recreation’, *Journal of Physical Education, Sport*, 9(1), pp. 134–139.
- Sidik, dikdik zafar, Pesurnat, P.L. and Afari, L. (2019) *Pelatihan Kondisi Fisik: Learning to Train*. Cet. I. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sunarno, A. and Sihombing, R.S.D. (2011) *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Tudor Bompa, M. carrera (2015) *Conditioning Young Athletes, Human Kinetics*.
- Wiarso Giri (2015) *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan Dan Kebugaraan*. Cet. I. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wibowo, Y.A.& and Andriyani, F.D. (2014) ‘Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah’, *Yogyakarta: UNY Press*, pp. 38–39.

