

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Metode penelitian. *Jakarta: Rineka Cipta*, 173.
- Aryanto, D. F. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk 2 Muhammadiyah Moyudan Kabupaten Sleman. *Nature Methods*, 7(6), 2016.
- Azandi, F., & Nugroho, A. (2022). *Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Remaja Pencak Silat Desa Sidomulyo Kabupaten Langkat The Effect of Circuit Training Exercise Methods on Physical Fitness in Youth Pencak Silat Athletes at Sidomulyo Village , Langkat Regency*. 6(2), 81–85.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Kepeleatihan Olahraga*.
- Cakrawijaya, M. U. H. H. (2019). *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar Page / 68. 5*, 68–78.
- Chabibullah, M., Apriyanto, R., & S, A. (2021). *Daya Tahan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Endurance of Pencak Silat Athletes Competition Category At Pencak Organisasi Tuban*. 1(2), 31–36.
- Dharma, B. (2021). *STATISTIKA PENELITIAN MENGGUNAKAN SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas ... - Budi Darma - Google Buku*.  
[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=acpLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=uji+reliabilitas&ots=IYr0ZToo\\_6&sig=fSvgDed1BLQvIc8IP37MRqAQI1w&redir\\_esc=y#v=onepage&q=uji+reliabilitas&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=acpLEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=uji+reliabilitas&ots=IYr0ZToo_6&sig=fSvgDed1BLQvIc8IP37MRqAQI1w&redir_esc=y#v=onepage&q=uji+reliabilitas&f=false)
- Edwarsyah, Sefri Hardiansyah, H. S. (2021). *No Title*. 1–10.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10.
- Edwarsyah, S. H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 1–10.
- Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., A. (2015). sejarah dan perkembangan pencak silat.

In วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย (Vol. 4, Issue 1).

Experiencelife.com. (n.d.). *Home / Experience Life*.

Haqiyah, A. (2015). Korelasi Antara Status Gizi (Indeks Massa Tubuh Dan Hemoglobin) Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Pencak Silat Kota Bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 123–140.

Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>

Jamaludin, J. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Porprov Tarung Derajat Lombok Timur. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 32–38.

Kholis, M. N. (2017). *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Nusantara PGRI Kediri* 67. 2(2), 67–75.

Nanta, P. Y. (2022). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Silat Remaja Pps Jokotole Bangkalan Pada Masa Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 105–112.

Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2019). Peningkatan Kesegaran Jasmani Melalui Matakuliah Pencaksilat Mahasiswa Ilmu Keolahragaan. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 13–26.

Nurdin Mulyadi, N. H. (2019). Pengertian Pendidikan. *Ocean Modelling*, 22(3), 261–287.

Nurul Ihsan, zulman, A. (2018). No Title. *Performa Olahraga*, 03.

Nurul Ihsan, Zulman, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan PedangLaut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 03.

Prima Yoga Nanta, H. W. (2022). *PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP KONDISI FISIK ATLET SILAT REMAJA PPS JOKOTOLE BANGKALAN PADA MASA COVID-19*. 105–112.

Sihotang, D. P. (2021). *Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Atlit Pencak Silat Usia Dini (9-12 Tahun) Di Perguruan Tapak Suci Gelanggang Sd Muhammadiyah 18 Medan pengaruh Latihan Circuit Training*

*Untuk Meningkatkan Kesegaran Jasmani Atlit Penca.* UNIMED.

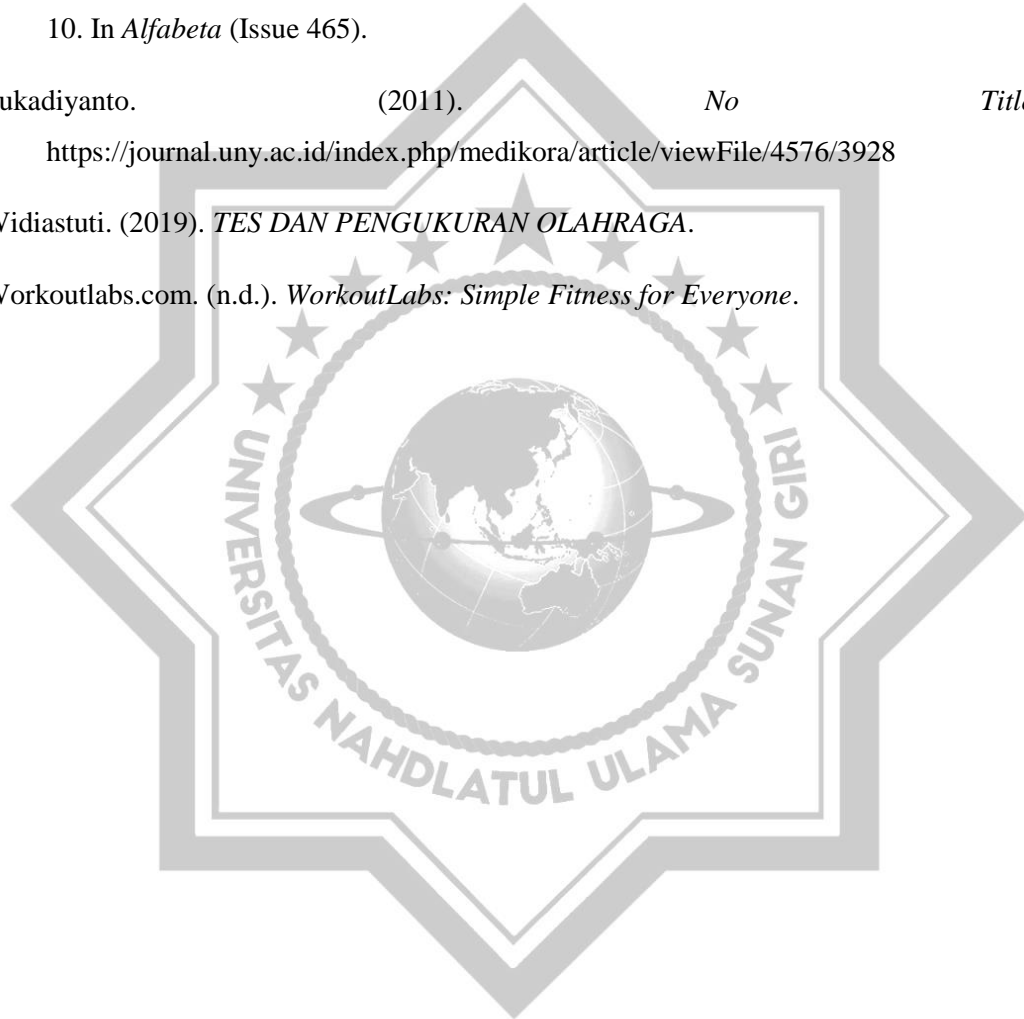
Sudianto, A. M., Nurina, T., & Septiadi, F. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Dan Latihan Menggunakan Bolakecil Terhadap Keterampilan Dribbling Bolabasket Smp Hayatan Thayyibah. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 5(1), 20–26.

Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitaif,Kualitatif dan R&D, ISBN: 979-8433-64-10. In *Alfabeta* (Issue 465).

Sukadiyanto. (2011). No Title.  
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/viewFile/4576/3928>

Widiastuti. (2019). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA.*

Workoutlabs.com. (n.d.). *WorkoutLabs: Simple Fitness for Everyone.*



**UNUGIRI**



# LAMPIRAN

# UNUGIRI