

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, W. Dan M. Y. (2020). Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Hoki. *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta*, 12(1), 2.
- Alfahsyada, F. (2023). Penerapan Program Latihan Fisik Atlet Putri Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning And Coaching Journal*, 1(2), 30–38.
- Aswendi, D. (2020). *Gambaran Kelincahan Dan Fleksibilitas Siswa Cabang Olahraga Sepak Takraw Di Sma Negeri Khusus Keberbakatan Olahraga Sulawesi Selatan*. 1–9.
- Bafirman, D. H. M. K. A., & Wahyuri, D. A. S. M. P. S. S. (2020). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2019). High-Intensity Interval Training, Solutions To The Programming Puzzle: Part I: Cardiopulmonary Emphasis. *Sports Medicine*, 43(5), 313–338. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0029-x>
- Cakrawijaya, M. H. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Teknik Mawasi Geri Karate Pada Kegiatan Ukm Karate Universitas Megarezky. *Indonesian Journal Of Physical Activity*, 3(1), 31–41.
- Candra, A. T., & Setiabudi, M. A. (2021). Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Camaba Prodi PJKR. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Chabibullah, M., Apriyanto, R., & S, A. (2021). Daya Tahan Atlet Pencak Silat Kategori Tanding Pencak Organisasi Tuban. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 1(2), 31–36. <https://doi.org/10.32665/Citius.V1i2.271>
- Chamid, Y. A. (2019). Kapasitas Daya Tahan Anaerobik Dan Aerobik Atlet Pencak Silat PSHT Kategori Tanding Kelas Putra Remaja Cabang Sidoarjo. *E-Jurnal Unesha*, 2, 1–4.
- Chrisdianto, M., Satinem, Y., & Suhdy, M. (2021). Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1. *Educative Sportive*, 2(01), 21–26.

- D'Isanto, T., Di Domenico, F., Sannicandro, I., & D'Elia, F. (2022). Improvement Of Qualitative And Quantitative Aspects Of The Sports Performance Of Young Players Through High Intensity Interval Training. *Physical Education Theory And Methodology*, 22(1), 70–76. <https://doi.org/10.17309/TMFV.2022.1.10>
- Dalal, S., & Khalaf, O. I. (2021). Prediction Of Occupation Stress Byimplementing Convolutional Neural Network Techniques. *Journal Of Cases On Information Technology*, 23(3), 27–42.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Effendi, H. (2019). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.24036/Jm.V2i2.25>
- Faidillah Kurniawan. (2020). Faktor Pendukung Mahasiswa Berprestasi Bidang Olahraga Di Universitas Negeri Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V19i1.8217>
- Hanifan, N., & Wisnu, H. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik Siswa Ekstrakurikuler Karate Pada Masa Pandemi. 10, 7–11.
- Hardani, Nur Hikmatul Auliyah, Dkk. (2020). Buku Metode Penelitian Kualitatif Dan Kualitatif. In *Repository.Uinsu.Ac.Id* (Issue April).
- Harsono. (2019). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah (Ed.)). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harsono. (2020). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Dan Kesehatan. *Rosd Akarya*, 1–5.
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik Dan Anaerobik Untuk Menurunkan Tingkat Overweight Dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135. <https://doi.org/10.23887/Penjakora.V7i2.27375>
- Hudalil, A., & Shodiq, M. (2021). Efektivitas Program Pelatihan Peningkatan Kompetensi Teknis Penyuluh KB Dengan Menggunakan Model Evaluasi

- EKO2P. *Jurnal Ilmiah WidyaSwara*, 1(1), 1–11.  
<https://doi.org/10.35912/jiw.v1i1.87>
- Hurst, P., Ring, C., & Kavussanu, M. (2020). An Evaluation Of UK Athletics' Clean Sport Programme In Preventing Doping In Junior Elite Athletes. *Performance Enhancement And Health*, 7, 3–4.  
<https://doi.org/10.1016/j.peh.2019.100155>
- Ii, A. (2019). Definisi Prestasi. *Pengertian Prestasi*, 53(9), 1689–1699.  
<http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/snpj/article/viewfile/998/669>
- Jatmiko, D. T. S. P. M. K. (2023). *Model Latihan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Kelincahan Menggunakan TUJA Shuttle Run*.
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., & Purwoto, S. P. (2024). Increase Of VO<sub>2</sub> Max After 8 Weeks Tuja Shuttle Run Exercise For Athletes In The 14-17 Year Age Group. *Retos*, 55, 575–580.  
<https://doi.org/10.47197/retos.v55.103973>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Khotimah, K., Subekti, N., & Denata, G. Y. (2023). The Effectiveness Of High-Intensity Interval Training On Specific Endurance And Technical Performance Of Pencak Silat Athletes. *International Conference On Learning And Advanced Education (ICOLAE 2022)*, 1078–1089.
- Kusuma, I. W. (2021). *Analisi Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indor Jawa Timur Persiapan PON XX Papua 2021*. 103–110.
- Lubis, J. (2019). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Maksum Ali. (2019). *Statistik Dalam Olahraga*. Unesa University Press, 121.
- Marzuki, F. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Keterampilan Motorik Siswa SD. *Jurnal PGSD*, 07(07), 3753–3763.
- Meliala, E. K. Br. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya. *JOSSAE : Journal Of Sport Science And Education*, 3(2), 81.

<https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p81-93>

- Milsidayu, A., & Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Mirfen, R. Y. (2019). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 1(2), 278–284.
- Mutiara, A., & Amrozi, P. (2021). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panjat Tebing Di Pengurus Kabupaten Federasi Panjat Tebing Indonesia ( Fpti ) Kabupaten Lamongan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1, 90–94.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2020). Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04, 38–55. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>
- Ningsih, S., Mistar, J., & Rangkuti, Y. A. (2021). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Karate Di Dojo Wadokai Pemko Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 1–8.
- Nohan, A., & Wahyudi, Achmad Rizanul. (2021). VO2 Max Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Tahun Di Golden Silat Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(11), 110–117. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42956>
- Pratama, Rendra, Y., & Trilaksana, A. (2020). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal Of Sport And Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196–215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Putri, A. F., Kaidah, S., & Huldani. (2021). Literature Review : Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Sedang. *Homeostatis*, 4(2), 435–446.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa*, 5(1), 90–90.
- Rohmah, N. M., & Hamdani. (2022). Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat Vo2Max Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 239–245.

<https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani/Issue/Archive><https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Jurnal-Pendidikan-Jasmani>

- Sajoto. (2019). Kondisi Fisik Adalah Salah Satu Prasarat Yang Sangat Diperlukan Dalam Setiap Usaha Peningkatan Prestasi Seorang Atlet, Bahkan Dapat Dikatakan Dasar Landasan Titik Tolak Suatu Awalan Olahraga Prestasi. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Sepdanius, E. S. S. M. O., Rifki, D. M. S. S. S. M. P., & Komaini, D. A. S. S. M. P. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga. In *Rajawali Pers*. Rajagrafindo Persada.  
<https://Revistas.Ufrj.Br/Index.Php/Rce/Article/Download/1659/1508%0Ahttp://Hipatiapress.Com/Hpjournals/Index.Php/Qre/Article/View/1348%5Chttp://Www.Tandfonline.Com/Doi/Abs/10.1080/09500799708666915%5Chttps://Mckinseyonsociety.Com/Downloads/Reports/Educa>
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1), 1–7.  
<https://Jurnal.Stokbinaguna.Ac.Id/Index.Php/JOK/Article/View/768>
- Silva, J. F. Da, Guglielmo, L. G. A., & Bishop, D. (2020). Relationship Between Different Measures Of Aerobic Fitness And Repeated-Sprint Ability In Elite Soccer Players. *Journal Of Strength And Conditioning Research The Tm*, 24(8), 2115–2121.
- Sirait, J., & Noer, K. U. (2021). Implementasi Kebijakan Keolahragaan Dan Peran Pemangku Kepentingan Dalam Peningkatan Prestasi Atlet The Implementation Of Sports Policies And The Role Of Stakeholders In Improving Athlete Achievement. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 1–10.
- Soetjipto, M. . (2019). *Profil Tinggi Badan , Daya Ledak ( Power ) Otot Tungkai , Kelincahan ( Agility ) Dan Daya Tahan ( Endurance ) Atlet Bulutangkis Pb Surya Baja Surabaya Usia 1216 Tahun*.
- Susanto, D. M., Maidarman, Suwirman, & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704.

- [Http://Service.Nso.Go.Th/Nso/Nsopublish/Toneminute/Files/55/A3-16.Pdf](http://Service.Nso.Go.Th/Nso/Nsopublish/Toneminute/Files/55/A3-16.Pdf)
- Warthadi, A. N., Budianto, R., Subekti, N., Fatoni, M., & Nurhidayat, N. (2022). Intervensi Latihan High Intensity Interval Training Terhadap Strength Endurance Olahraga Pencak Silat (Ekstrimitas Bawah). *Jambura Health And Sport Journal*, 4(2), 139–147.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Widayanti, Kasiyem, & Ratnawati. (2020). *Jurus Menghadapi Lawan (Pencak Silat)* (D. Samto, D. S. Sudarto, D. M. Listiyanti, D. S. M. P. Paresti, & A. M. P. Wulandari (Eds.)). Direktorat Pendidikan Masyarakat Dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, Dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- William, & Hita. (2019). Mengukur Tingkat Pemahaman Pelatihan Powerpoint. *JSM STMIK Mikroskil*, 20(1), 71–80.
- Yuliana, A., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putri Pencak Silat Kategori Tanding Ekstrakurikuler Usia 15-16 Tahun SMA Negeri 12 Surabaya. *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)*, 7(1), 34–41. [Http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index](http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index)
- Zakaria, M. (2020). *Analisis Keterampilan Bermain Tim Bolavoli Surabaya Bhayangkara Samator Pada Final Proliga Tahun 2018 Dan 2019*. 8–9.