

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Risma, R., & Rofi, U. A. (2021). Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 21. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5627>
- Anton, M. S., & Endang. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Mylsidayu Apta, Febi Kurniawan (2015). *cIlmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effects Of High Intensity Interval Training On Increasing Explosive Power, Speed, And Agility. *Journal Of Physics: Conference Series*, 947, 012045. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012045>
- Febrianta, Y., & Sriyanto, S. (2019). Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi Pemain Ukm Sepakbola Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun 2017. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 2(1), 74. <https://doi.org/10.31258/jta.v2i1.74-88>
- Ginting, D. S., & Indriani, R. (2022). *Anatomi Fisiologi Tubuh Manusia*. Bandung: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Hambali, S., Sundara, C., & Meirizal, Y. (2020). Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pplp Jawa Barat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i1.8217>
- Haqiyah.A. (2019). *Pencak Silat*. Depok. Rajagrafindo Persada

- Lubis,J, (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Kusumawati, D. E. (2016). *Pengaruh Komposisi Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Fisik Pada Mahasiswa Overweight Dan Obese Di Poltekkes Kemenkes Palu Sulawesi Tengah*.
- Lubis, J., Thongdaeng, N., Haqiyah, A., Sukur, A., Abidin, D., Ayu Irawan, A., Sumartiningsih, S., & Nanda Hanief, Y. (2022). The Effect Of Five-Week Aerobic Interval Training On The Body Composition Of Pencak Silat Elite Athletes. *International Journal Of Kinesiology And Sports Science*, 10(2), 16–24.
<https://doi.org/10.7575/Aiac.Ijkss.V.10n.2p.16>
- Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.
- Mubarak, H. Z. (2022). *Penelitian Kuantitatif dan Statistik Pendidikan: Cara Praktis Meneliti Berbasis Contoh Aplikatif dengan SPSS (2nd)*. Tasikmalaya: CV. Pustaka Turast Pres.
- Muhadi. (2021). *Pengaruh Latihan Joging Dan Sutle Run Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Muharman, W., Nur, H., Syampurma, H., & Sasmitha, W. (2023). *Profil Komposisi Tubuh Dan Tipe Somatotype Atlet Pencak Silat Binaan UPTD KBOR Sumatera Barat*. *Visual Post: Jurnal Pendidikan Olahraga* 6(9),32-39.
- Muzakki, R. H., & Hariyoko, H. (2023). Profil Indeks Massa Tubuh Dan Daya Tahan Kardiovaskular (VO₂Max) Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sekolah Menengah Atas. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(2), 90–103.
<https://doi.org/10.33558/Motion.V13i2.7412>
- Omron Healthcare. (2014). *Instruction Manual Body Composition Monitor Model HBF-375 Karada Scan (PP.1-38)*.PP. https://omronhealthcare.com/wp-content/uploads/Body-composition-monitor-and-scale-with-bluetooth-bcm500-im-en_5022647-0D.pdf

- Pertiwi, H. P. (2018). *Perbedaan Komposisi Tubuh Dan Indikator Antropometri Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi Di Kota Malang*. Universitas Brawijaya.(Skripsi Sarjana). <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167238/>
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. G. U. S. (2018). Perkembangan ikatan pencak silat indonesia (ipsi) tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1-10.
- Pristianto, A., Simatupang, N. K., Putri, L. D., Azzahra, N. L., Mardiani, P., & Dini, N. (2022). Edukasi Physical Fitness Exercise Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(4), 593-601.
- Sena A.N. (2017). *Tingkat Kemampuan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 1 Ngaglik Kabupaten Sleman Tahun Ajaran 2017/2018*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Spyanawati, N. L. P. (2013). Pengaruh gaya mengajar terhadap daya tahan kardiovaskuler sebagai hasil belajar ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Dan Pengembangan R&D*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Suharjana, S. (2013). *Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Tangkudung, J., Haqiyah, A., Puspitorini, W., Tangkudung, A. W. A., Riyadi, D. N., Islam, U., & Meutia, J. C. (2020). The Effect Of Body Mass Index And Haemoglobin On Cardiorespiratory Endurance. *International Journal Of Innovation*, 11(8).
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiranata, Y., & Inayah, I. (2020). Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan YayasanRS.Dr.Soetomo*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.29241/jmk.v6i1.280>

