

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. (2019). Pentingnya Pencak Silat dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 8(2), 67-79.
- Alamsyah, H. (2019). *Sejarah dan filosofi pencak silat*. Jakarta: Penerbit Seni Budaya.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aziz, F., & Wahab, A. (2020). Pengaruh media video terhadap hasil belajar keterampilan pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 20-29.
- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2021). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital?. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(2), 137–144. <https://doi.org/10.1123/jpah.2020-0663>
- Bandura, A. (2019). Social cognitive theory of learning. In R. E. Mayer (Ed.), *The Cambridge Handbook of Multimedia Learning (2nd ed.)*. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2019). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press. Biddle,
- S. J. H. (2021). Physical activity and mental health: Evidence is growing. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 407–420. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1827007>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2019). *e-Learning and the Science of Instruction*. Wiley.
- Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2021). *E-learning and the science of instruction (5th ed.)*. Wiley.
- Creswell, J. W. (2020). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Pearson Education.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.)*. SAGE Publications.

- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology* (pp. 5–36). Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Fadila, R. (2020). *Teknik dasar dalam pencak silat*. Bandung: Penerbit Olahraga. Fitriani,
- L. (2021). Pengaruh Media Audio Visual terhadap Kemampuan Gerak Dasar Pencak Silat pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 5(1), 44–52.
- Fitriyanto, A., & Wicaksono, D. (2021). Penerapan Pembelajaran Jurus dalam Pencak Silat Berbasis Video Tutorial. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 54–62. <https://doi.org/10.21831/jpo.v10i1.29455>
- Fleming, N. D., & Baume, D. (2006). Learning styles again: VARKing up the right tree! *Educational Developments*, 7(4), 4–7.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2019). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill Education.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)*. Human Kinetics.
- Handoko, P. (2021). Pencak Silat sebagai Warisan Budaya. *Jurnal Seni dan Budaya*, 12(3), 45–58.
- Haris, M. (2020). *Pencak silat: Warisan budaya tak benda*. Jakarta: Penerbit Kebudayaan.
- Harsasi, M., & Sutrisna, E. (2020). Efektivitas Penggunaan Media Video dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 122–130.
- Hendrawan, A. (2022). *Pencak Silat: Seni Bela Diri Tradisional Indonesia*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Hidayat, A. (2020). *Budaya dan seni dalam pencak silat*. Yogyakarta: Penerbit Seni.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2019). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65.

- Idris, Y. (2022). *Media sosial dan pencak silat modern*. Jakarta: Penerbit Digital.
- IPSI. (2022). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: Pengurus Besar IPSI.
- IPSI. (2023). *Peraturan Pertandingan Pra Usia Dini, Usia Dini 1, Usia Dini 2, Pra Remaja & Remaja Tahun 2023* (p. 19). PB IPSI.
- Issurin, V. B. (2021). *Principles and Basics of Advanced Athletic Training*. Ultimate Performance Publishing.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of sport and exercise (7th ed.)*. Human Kinetics.
- Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 15(2), 155–163. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2016.02.012>
- Kraemer, W. J., & Fleck, S. J. (2018). *Optimizing Strength Training: Designing Nonlinear Periodization Workouts*. Human Kinetics.
- Kristiyanto, A., & Suryanto, T. (2020). Penggunaan Media Video dalam Peningkatan Keterampilan Motorik Atlet Silat. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 101–109.
- Lestari, T. R. (2019). *Pencak Silat dalam Budaya Indonesia: Sebuah Analisis*. Makassar: UIN Alauddin Press.
- Mardiyanto, A. P. (2018). *Komprehensif Pencak Silat: Panduan Lengkap untuk Pebela Diri*. Surabaya: Andira.
- Maulidi, F., Santoso, B., & Widodo, S. (2019). Implementasi Nilai-nilai Karakter Melalui Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 12–20.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, R. E. (2020). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
- Nailan, H. (2021). *Filosofi Pencak Silat: Antara Keindahan, Kebudayaan, dan Pertahanan Diri*. Bandung: Alfabeta.
- Neuman, W. L. (2022). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (8th ed.). Pearson Education.

- Nugroho, S. (2020). *Pembentukan karakter melalui pencak silat*. Surabaya: Penerbit Pendidikan.
- Nugroho, S. (2022). *Pembentukan karakter melalui pencak silat*. Surabaya: Penerbit Pendidikan.
- Nugroho, T. (2022). Pengaruh Latihan Drill terhadap Kemampuan Teknik Pukulan dalam Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 10(1), 15–22.
- Nugroho, T. H., & Hardiyanto, A. (2020). Pengaruh Media Video terhadap Pembelajaran Teknik Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(2), 87–95.
- Prasetyo, A. (2021). *Pertandingan pencak silat: Aturan dan prosedur*. Yogyakarta: Penerbit Kebudayaan.
- Pratama, R. A., & Hasanah, U. (2023). Digital Learning Approaches in Physical Education for Generation Z. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(1), 40–48. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.01005>
- Putra, A., & Aini, N. (2021). Pelatihan pembuatan media pembelajaran berbasis video untuk pelatih olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 112–120.
- Putra, A., Widodo, H., & Rahman, D. (2021). Implementasi Media Audio Visual dalam Pelatihan Pencak Silat di Masa Pandemi. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 13(1), 45–54.
- Putra, Y. M., & Suharjana, S. (2019). Drill Training for Enhancing Sport Motor Skills. *Indonesian Journal of Coaching Education*, 1(1), 13–20.
- Putri, A. D., & Santosa, B. (2019). Model Latihan Berbasis Media Visual dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 3(1), 12–20.
- Putri, R. L., & Hidayat, Y. (2022). Pengaruh penggunaan video pembelajaran terhadap peningkatan teknik dasar pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 114–122.
- Putri, R., & Nugroho, A. (2021). The Effect of Audio-Visual Media on Pencak Silat Skills Learning. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 34–41.
- Rahman, F. (2021). *Pengaruh globalisasi terhadap pencak silat*. Bandung: Penerbit Olahraga.
- Ramezani, F., Ghasemi, A., & Halabchi, F. (2022). Video-based feedback in sports performance: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 40(10), 1156–1167.

- Ramli, A., Suryadi, D., & Mukhlis, M. (2021). Pengaruh media video terhadap keterampilan teknik dasar pencak silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 45–53.
- Retno, A. (2020). Pencak Silat dan Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 6(1), 12-20.
- Rohimah, D., & Sutaryo, B. (2022). Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penilaian Jurus Tunggal IPSI. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 8(2), 55–63.
- Sands, W. A., Stone, M. H., & Stone, M. E. (2019). *Principles and Practice of Resistance Training*. Human Kinetics.
- Santosa, R. (2021). *Festival seni pencak silat di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Seni. Santoso, S. (2018). *Menguasai Statistik dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saputra, I. D., & Handoko, S. (2022). *Teknologi dalam Pelatihan Bela Diri: Peluang dan Tantangan*. *Sport Science Journal*, 11(3), 112–119.
- Sari, L. (2021). *Organisasi pencak silat di era modern*. Semarang: Penerbit Kearifan Lokal.
- Saunders, M., Lewis, P., & Thornhill, A. (2019). *Research methods for business students* (8th ed.). Pearson Education Limited.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2019). *Motor learning and performance: From principles to application* (6th ed.). Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor learning and performance (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2020). *Motor Learning and Performance: From Principles to Application (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Sofyan, H., & Sudrajat, A. (2020). Pengembangan media audio visual untuk pembelajaran keterampilan gerak dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 105–112.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). CV Alfabeta.
- Suharno, S. (2020). *Teknik Dasar Pencak Silat untuk Pemula*. Jakarta: Pustaka Sari.

- Sukardi, S. (2021). Peran Video Tutorial dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Olahraga. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 13(1), 77–85.
- Supriyanto, D. (2020). *Sejarah pencak silat di Indonesia*. Jakarta: Penerbit Sejarah.
- Sutrisno, A., & Hamdani, M. (2023). Video Demonstrasi dalam Pembelajaran Keterampilan Olahraga Tradisional. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 67–75.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed.)*. Human Kinetics.
- Wibowo, J. (2022). *Peran pencak silat dalam perjuangan bangsa*. Bandung: Penerbit Sejarah.
- Widiastuti, R. (2019). *Belajar Pencak Silat: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Insani.
- Wijaya, F., Ramadhan, A., & Nurlaili, S. (2022). Pencak Silat as a Cultural Heritage and Modern Sport: A Dual Identity. *Indonesian Journal of Sport Studies*, 4(2), 122–130.
- Wijayanti, R., & Haryanto, A. (2020). Efektivitas Video Tutorial dalam Meningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bela Diri. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), 23–30.
- Wulf, G., & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing performance through intrinsic motivation and attention for learning: The OPTIMAL theory of motor learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(5), 1382–1414. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0999-9>
- Yusuf, H., & Ramadhan, T. (2020). Teknik Dasar Pencak Silat: Pendekatan Modern. *Journal of Martial Arts Studies*, 5(1), 22–30.
- Zainuddin, A. R. (2021). *Strategi Teknik Pertahanan dalam Pencak Silat*. Jakarta: Penerbit Salim.
- Zakaria, F., & Abdurrahman, S. (2020). Video modeling untuk meningkatkan keterampilan teknik gerak silat. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(1), 55–62.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2020). *Science and Practice of Strength Training (3rd ed.)*. Human Kinetics.