

3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas dan menggunakan model penelitian yang lebih beragam agar mendapatkan hasil yang lebih akurat atau maksimal.

#### **5.4 Keterbatasan Penelitian**

1. Penulis tidak mempertimbangkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum pelaksanaan tes dimulai.
2. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah pelaksanaan penelitian, sehingga efek yang dihasilkan hanya sementara.
3. Cuaca yang tidak mendukung sehingga sulit untuk para peserta melakukan dengan maksimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT.Cahaya Pustaka Raga..
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Solo: ERA INTERMEDIA..
- Aip Syarifuddin, Nurhasan, 2005, *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta : Depdiknas..
- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada..
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja..
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press..
- Ardy, Novan Wiyani. 2013. *Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Jogjakarta: AR-RUZZ MEDIA..
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY. Burhan Bugin. (2001). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Bompa, T.O. 1993. *Theory and Methodology of Training: The key of Athletic Performance 2nd*. USA: Hunt Publishing Company.
- Depdikbud. (1994). *Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Diktat.
- Diktat. Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dzattulloh, Sutomo. 2014. *Perbedaan Kemampuan Motorik Kasar Siswa dan Siswi Kelas V SD Negeri Tlogoadi Desa Tlogoadi Kecamatan Mlati Kabupaten Sleman*. Skripsi Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Efendi, Tomi. (2014). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Melalui Jalur Masuk SBMPTN, SNMPTN dan Ujian Mandiri Sebelum dan Setelah Mengikuti Perkuliahan Dua Semester*. S1 thesis. Universitas Pendidikan Indonesia.

Gristyutawati, A, D., dkk. 2012. Persepsi Pelajar Terhadap Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Bangsa Sekota Semarang Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations* 1(3). 130-135.

Harsono, (2001). Latihan Kondisi Fisik. Bandung : FPOK UPI.

Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini (Kajian Para Pakar)*. PT Raja Grafindo : Jakarta.

Hartanto, Dwi. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMA MAARIF 1 Wates. Yogyakarta..

Hidayat, Syarif. (2014). Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Yogyakarta: Graha Ilmu..

Irvan Setiawan, “Eksistensi Seni Pencak Silat Di Kabupaten Purwakarta (Kajian Tentang Strategi Adaptasi)”, Patanjala 3, no.3, (September 2011): h.402..

Iskandar, M., Atok. 1992. Pencak Silat. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi..

Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University press.

Ismayarti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Iwan Setiawan. (1996). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung. Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Kriswanto, E.S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta. PUSTAKABARUPRESS..

Komarudin, dkk. (2017). Peningkatan Kosentrasi, Percaya Diri, dan Hasil Belajar Keterampilan Cabang Olahraga Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. (Proposal Penelitian). Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. .

Mackenzie, B. (2005). 101 Performance Evaluation tests (B. Mackenzie (ed.); First).

%0A101 evaluation testsshahroodut.ac.ir.

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahai Prize.

M. Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK- IKIP Semarang.

Natal, Y. R. (2022). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik SMP di Masa Pandemi.

*Jurnal Penjakora*. 9(1): 62-70..

Nugroho, F. A dan Hartoto, S. (2017). Penerapan *Audio Visual* Terhadap Hasil Gerak

- Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 5(3): 640-646.
- PB. IPSI. (2007). "Pedoman Peraturan Pertandingan Pencak Silat". Jakarta: Hasil Munas IPSI XII 2007..
- PB IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Hasil Keputusan Munas 2012..
- Rusli Lutan, dkk. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP: Pelaksanaan dan Hasil Akhir Program Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Setyo, Erwin Kriswanto. (2015). Pencak silat: Pustakabarupress.
- Suharto. (1999). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, 2011. Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung. Yogyakarta..
- Sutopo, W. G. dan Misno. (2020). Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Remaja Perguruan Pencak Silat Tri Guna Sakti Di Kabupaten Kebumen Tahun 2020. *Jurnal Moderasi Olahraga*. 27-34.
- Syafrudin. (2011). Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan. Padang: UNP Press Padang..
- Syahara, Sayuti. 2011. Pertumbuhan & Perkembangan Fisik-Motorik, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang..
- Tangkudung, James. 2012. Kepeleatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga. Jakarta: Cerdas Raya..
- Wahjoedi. (2001). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT, Bumi Timur Jaya
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh."Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik di SMA KORPRI Banjarmasin" *Jurnal*.Vol 6.No.11, Mei 2016.<https://ejournal.undiksha.ac.id/view..>
- Yudha M. Saputra, (1999). *Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan EkstraKurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Primary School Teacher Development Project) IBRD : LOAN 3496 – IND..