

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Sudrajat. (2008). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Model Pembelajaran*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Agus Mukholid. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta : Yudhistira.
- Agung Nugroho, (2004). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Arikunto, S. 2002. *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta
- Ardi A. 2014. *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Mendribel Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smp Negeri 17 Kota Bengkulu*. Skripsi Universitas Bengkulu.
- Australian Strength and Conditioning Asociation (ASCA). 2011. *Kursus Kepelatihan Tingkat 1*. Jakarta. Kemenpora.
- Bambang, Sutiyono (2000). *“Pencak Silat”*. Jakarta: Depdikbud.
- Budiman Agung Pratama. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrix Lateral Jump Over Barrier dan Lateral Jump With Single Leg Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Efektor 23 (1-6)
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hariyadi, R. Kotot Slamet. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta.
- Hartanto, H. 2013. *Anatomi Berorientasi Klinis Edisi Kelima Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono. 2007. *Teori dan Metodologi Pelatihan*. Bandung: Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hermawan. 2015. *Ilmu Faal Dasar*. Lampung: Universitas Lampung
- Iskandar, Atok dkk.(1992). *Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Diredirektorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Joko Subroto. (1996). *Pencak Silat Pertahanan Diri*. Solo.

- Kusuma, W. 1999. *The Male Body. Buku Pintar Kesehatan Pria. Mens Health Books*. Batam: Interaksa.
- Lingling, U. 2008. *Pelatihan Cabang Olahraga Sepak Bola*. Bandung: FPOK UPI.
- Lubis, J. 2004. "*Pencak Silat Panduan Praktis*". Jakarta.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Intrumen Panduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa.
- Lutan, Rusli dkk. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta. Depdiknas.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Mahardhika, N.A. 2013. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta.
- Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 13 Kota Semarang Tahun Ajaran 2006/2007*. Semarang: UNNES
- Martono, N. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif (Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder)*. Jakarta.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak silat: Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung.
- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Pate, Rotella, McClenaghan. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pratama, F I. 2017. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat Ukm Tapak Suci*. Skripsi. Tidak dipublikasikan. Universitas Lampung

- Raven. 1981. *Atlas Anatomi Untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran*. Jakarta: Djambatan.
- Roji. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Erlangga. Jakarta.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK. Jakarta
- Sari,M. 2018. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Ukm Persaudaraan Setia Hati Terate*. Skripsi. Universitas Lampung
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta.
- Siregar, R. 2000. *Latihan Beban*. Jakarta.
- Sudjana. 2004. *Penelitian Hasil Proses BelajarMengajar*. Bandung: Rosda.
- Sumiyarsono, Dedy, 2006. *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bola Basket*. FIK UNY.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta,
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Suryabrata. 2000. *Metodologi Penelitian*. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung
- Sukadiyanto dan Dangsina. 2019. *Pengantar Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sumosardjuno, S. 1994. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta.
- Hadi Marwanto. 2007. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 13 Kota Semarang Tahun Pelajaran 2006/2007*. Semarang: Unnes.
- Widiyanto, M.A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisrel Dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta.