

DAFTAR PUSTAKA

- Adina kuswardini. (2012). Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat Usia 14-17 Se-Diy. *Yogyakarta: FIK*.
- Anung Probo Ismoko, D. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Ardiah Juita, D. (2013). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Servis Atas Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau. *Jurnal. Riau: PKO Universitas Riau*.
- Awan Hariono. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Awan Hariono. (2007). Melatih Kecepatan pada Pencak Silat Kategori Tanding. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3(1), 72–84.
- Awan Hariono. (2010). The Influence Of An Exercise And Coordination Toward The Drive Technique For Beginner Tennis Athlete. *Jurnal. Yogyakarta: FIK UNY*.
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Dwi Wahyu Santosa. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 162.
- Endang Kumaidah. (2016). Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri Tradisional Pencak Silat. *Jurnal FK Undip Semarang*.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D. . (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Guyton & Hall. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.

- Indhah Siswoyowati. (2016). Pengaruh Latihan Range Of Motion (ROM) Aktif Terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. *Jurnal Ungaran: Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran*.
- Johan Cahyo B, D. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang terhadap Kecepatan Lari. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1(1), 20–21.
- Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kadek Ari Sujana Dkk. (2014). Pengaruh Pelatihan Lari Amplop dan Lari Bolak Balik Terhadap Kelincahan pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 3 Sawan Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Ikor*, 1(3).
- Kadir, A. (2016). Adaptasi Kardiovaskular terhadap Latihan Fisik. *Jurnal Surabaya: FK UWKS*.
- KBBI. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Khoirul Huda, D. (2012). Sumbangan Kecepatan, Berat Badan, Daya Ledak Terhadap Lompat Jauh. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 1(1), 32.
- Kusriyani. (2004). Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik. *Yogyakarta: FIK UNY*.
- Lesmana, S. I. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi UEU Jakarta*.
- Moh Andik Surohudin. (2013). Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Ilmiah*, 1(3), 13.
- Mohammad Fadhil Ulum. (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik pada Pemain Hoki Sma 16. *Jurnal Ilmiah*, 2(1), 9.
- Muhammad Murni dan Yudha M. Saputra. (2000). *Pendidikan Rekreasi*. Jakarta:

Depdikbud.

Muktiani, N. R. (2012). Pemanfaatan Nilai Luhur Pencak Silat Sebagai Upaya Pengembangan Karaiiffer Melalui Pendidikan Jasmani. *Semnas. Yogyakarta: UNY*, 318.

Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. PT Remaja Rosdakarya.

Nugroho, A. (2004). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Pavol Horicka. (2015). The relationship between speed factors and agility in sport games. *Journal Of Human Sport & Exercise*, 9(1), 50.

PB IPSI. (1994). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Olahraga Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI.

Renold C. Ibrahim, D. (n.d.). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 333.

Rumini, D. (2012). Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter. *J. Urnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia.*, 2(1), 43.

Rumpis Agus Sudarko. (2009). Peningkatan Kualitas Prosedur Dan Evaluasi Olahraga nggulan Propinsi Kalimantan Timur. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(1), 6.

Sonny J.R. Kalangi. (2013). Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (JBM)*, 6(3), 177.

Suharjana. (2012). KEBIASAAN BERPERILAKU HIDUP SEHAT DAN NILAI-NILAI PENDIDIKAN KARAKTER. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2(2).

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.

Sumaryanto. (2010). *Nilai-Nilai Esensial Olahraga Dalam Kontribusinya Membentuk Karakter*. Yogyakarta: FIK UNY.

Suratmin, D. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali. *Journal of Physical*

Education, Health and Sport, 3(1), 42.

Sya'ban Purnama Surya Darma. (2013). Profil Kondisi Fisik Pemain Bola basket Putri Smp N 1 Kalasan Sleman. *Yogyakarta: FIK UNY*.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wulan Fitri Utami. (2013). Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal Mahasiswa Unessa*, 2(1), 59.

Yuliana Ratmawati, D. (2016). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, 4(1), 22.