

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, K.; O'Shea, J.; O'Shea, K., & Climstein, M. 2012. "The Effect of Six Weeks of Squat, *Plyometrics* and Squat-*Plyometrics* Training on Power Production". *Journal of Applied Sport Science Research*, 6 (1) : 36-41.
- Agung Nugroho. 2004. "Tes Keterampilan Pencak silat Mahasiswa FIK UNY". *Majalah Ilmiah Olahraga*. Vo. 10 Edisi April. Yogyakarta : FIK UNY
- Alvin, W. 2018: 137-148. *Terapi Latihan Fisik Sebagai Tata Laksana Cedera Sprain Pergelangan kaki Berulang: Laporan kasus*.
- Andi, I. R. 2016. "Perbandingan Kekuatan otot Tungkai Antara Normal Foot dan Flat Foot Pada Atlet Basket".
- Anonim 2. 2005. *Training for Speed Strength*. <http://www.hotcirclecoaching.com>
- Anonim1. 2005. *Training for Speed Strength*. <http://www.Coachr.or/spst.html> (2005)
- Erik, E. 2019: 1160-1168, *Pengaruh Latihan Plyometric Menggunakan Metode Circuit Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola voli*.
- Ganang, P. A. 2016. *Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan dan Power*.
- Imran, A. 2015: 80-120, *Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot*.
- Johansyah Lubis. 2014. *Pencak silat : Panduan Praktis*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Joko Subroto. 2014. *Pembinaan Pencak silat*. Solo : CV. Aneka.
- Kasman. 2012. *Kumpulan Abstraksi FPOK Unhas*. Makassar : Unhas
- Kayunsari. 2012. *Pengembangan Model Latihan Penguatan Otot Quadriceps untuk Meningkatkan Power Tungkai dan Kecepatan Tendangan Atlet Pencak silat*. Laporan penelitian Risbinakes tidak diterbitkan.
- Kotot Slamet Hariyadi. 2013. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta Dian Rakyat
- M. Sajoto. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dirjen Dikti Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

- Mangi, R.; Jokl, P & Dayton, A.W. 2007. *Sport Fitness and Training*. New York : Pantheon Books a Devisiona Random Inc.
- Maryono, O'ong. 2012. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Maryun Sudirohadiprodjo 2012: 27. *Pelajaran Pencak silat*. Jakarta : Bratara
- Muhammad, Y. R. 2016: 72-86. *Peningkatan Ketrampilan Memberi Umpan Balik Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo*.
- Sudjana. 2006. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- _____. 2006. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung : Tarsito
- Sugeng Haryadi. 2013. *Pengembangan Model Latihan Kecepatan Tendangan Pencak Silat*. Tesis Pascasarjana IOR UNS. Tidak diterbitkan.
- Sugiyanto dan Sudjarwo M.P. 2011. *Modul Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2005. *Statistika dan Metode Penelitian*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Suharno HP. 2013. *Metodolgi Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : KONI Pusat
- Suharno, HP. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olah raga*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta
- Tim Penyusun Kamus Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Timella, S.; Kujala, U. M & Usterman, K. 2010. "Intensive Risk Factors and Athletic Injuries". *Journal Sport Med.* : 9 (2010 : 205-215).
- Wahyu, S. 2010. "Pengaruh Latihan Half Squart dan Latihan Quarter Squat pada Kecepatan Tendangan dan Daya Ledak Otot Tungkai".
- Wathen, D. 2013. *Literature review : Explosive/Plyometric Exercises*. NSCA Position Statement.
- Wayan Nurkencana. 2011. *Perkembangan Jasmani dan Kejiwaan*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Yunita Khusaryati (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Berat dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat di Perguruan*

Persaudaraan Setia Hati Terate Cabang Solo Tahun 2008 di <https://digilib.uns.ac.id> (di akses 9 November 2021)

