

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reinika Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Reinika Cipta
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theroy and Methodology of Training*. Kendal. Lowa: Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O. 2000. *Total Training For Young Champions*. York University. Canada
- Chu, E, George, A. 2000. *Inside the FFT Black Box*. New York: CRC Press LLC.
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Guyton A.C. 1986. *Textbook of Medical Physiology*. Philadelpia, WB : Saurders Company.
- Hariono, Awan. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Iman, Imanudin. 2014. *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jayadi, Wahyu. 2012. *Analisis Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Statis dan Kemampuan Split Terhadap Kecepatan Tendangan Kekomi Pada Siswa SMA Negeri 1 Bantimurung Kabupaten Maros*. Jurnal Competitor : Vol.4 No.3
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik – Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.

- Muchlas, Fery. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Terhadap Hasil Long Passing Pada Pemain Sepakbola Tunas Nusa Harpan (TNH) Yogyakarta KU- 18*. Skripsi Strata 1 FIK UNY.
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Munas IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia. Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Nosseck, J. 1982. *General Theory of Training*. National Institut For Sport, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Nugroho, Agung. 2004. *Diklat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Program Pasca Sarjana: Surakarta.
- Prabawa. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometik Incline Bound dan Double Speed Hop*. Skripsi Strata 1 FIK UNY.
- R. Kotot Slamet Hayadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Diyan Rakyat.
- Setyawan, Ambar. 2007. *Pengaruh Latihan Menggunakan Plyometric Hopping Dan Sprint 30 M Terhadap Power Otot Tungkai*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Suharjana. 2007. *Latihan Beban Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. Medikora : Vol. 3 No.1.
- Suharno. 1981. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suharso. 2005. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya Karya.
- Suherman, Adang dan Nur Indri Rahayu. 2014. *Modul Statistika Untuk Ilmu Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Sukadiyanto. 2002. *Metode Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Sunarno, Agung dan R. Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Tajilah, Siti Meilani. 2015. *Hubungan Fleksibilitas Dan Power Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Cabang Olahraga Tarung Derajat*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Zein, Dian Mochammad. 2014. *Hubungan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Depan (GEJLIG) Dan Tendangan Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.