

## DAFTAR PUSTAKA

Yusuf. (2014). *Metode Penelitian; Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Jakarta.

Johansyah. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Yosef, Nosek. (1982) *Teori Umum Latihan*. Ran African Press LTD

M.Iskandar. (1992) *Pencak Silat*. Medan : DepDipBud.

Radcliffe, James C.Farentinos, RobertC. (dkk). (1999) *Plyometrics*. Canada: GV711.5.R326 1999eb: Human Kinetics.

Dwijenot. (2007). *Teori Kepeleatihan Dasar Materi Untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar*. Jakarta

Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching* Jakarta: CV. Tambak Kusuma

Rutan, (2003). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP) Pelaksanaan dan Hasil Program Pelatihan Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung

M.Satojo. (2007). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Medan: IKIP Medan

Bompa, Ph.D. (1994). *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performa Third Edition*. Canada : Mocaic Press.

Nurhasan. (2001). *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta.

[https://www.oclc.org/support/services/ezproxy/documentation/db/human\\_kinetics.en.html](https://www.oclc.org/support/services/ezproxy/documentation/db/human_kinetics.en.html) . Diaksea Selasa, 15 Maret 2016 Pukul: 12:27

<https://www.google.co.id/#q=buku+bompa> . Diaksea Selasa, 15 Maret 2016 Pukul: 12:27

[http://images.geoogle.co.id/humananatomy\\_muscle](http://images.geoogle.co.id/humananatomy_muscle) . Diakses tanggal 15 Maret 2016. Pukul: 12:29.