

DAFTAR PUSTAKA

- Awan Hariono, *Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding dalam Jurnal Olahraga Prestasi* Volume 3, No. 01, Januari 2007. ISSN: 0216-4493
- Bapirman HB, *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*, dalam *Jurnal Media Ilmu Kcolahragaan Indonesia* Volume 3. Edisi 1. Juli 2017. ISSN: 2088-6802.
- Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methodology of Training*. Kendal Hunt Publishing Company. Dubuge, Iowa.
- Fox, Edward; Richard Bowers and Merle Foss. *The physiological Basic For Exercise and Sport*. Fifth Edition. Dubuque USA: Wm. C. Brown Communications, Inc, 1993.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Beladiri*. Yogyakarta. PT. Pustaka Insan Madani.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikology dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2PTK.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi Fisik*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Haryono dan Siswantoyo. (2008). *Pencak Silat Untuk Usia dini*. Yogyakarta: FIK UNY.
- (<http://wikileopedia.co.id/2015/02/kebugaran-jasmani.html>).
- Kamaruddin *Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau* dalam *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*.| Volume 3 Nomor 2, Oktober 2014 | ISSN: 2303-1514 |.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Ngurah Nala., *Prinsip pelatihan Fisik Olahraga*. Program PascaSarjana Prodi Fisiologi Olahraga. Universias Udayana. Denpasar 1998

Ramdani Amrullah, *Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat dalam Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 4, No. 1, Juni 2015

R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat.

Ruslan, *Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar dalam Jurnal ILARA, Volume II, Nomor 2, Juli 2011, hlm. 45 – 56*

Shonanar Rohman, *Pengaruh Pelatihan Rope jump Dengan Metode Interval Training*, dalam *journal Kesehatan Olahraga Ikor FIK UNESA Vol 3. Nomor 1 Tahun 2015 halaman 57-66 e-journal.unesa.ac.id*.

Sucipto, dkk. 2000. *Pencak Silat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Slamet Sudarsono, *Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan* dalam *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319 Vol. 11 No. 3 Tahun 2011.

