

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan. Unimed Press
- Arikunto, (1998). *Metodologi penelitian*. Bandung : Galia Indonesia
- Aqil, M. (2013). **Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat**. Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 1, Nomor 1, Februari 2013
- Bompa, T.(1994). *Theory and methodology of training*. Dubugue, IOWA:Kendal/Hunt Publishing Company.
- <http://www.terateemas.com>
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Proyek pengembangan lembaga Pendidikan
- Intan S, Fransiska. (2015). **Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Rubber Resistance Dengan Latihan Menendang Menggunakan Bending Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Sabuk Merah Pencak Silat Perguruan Kun-Taw Bangau Putih Indonesia Satlat Krakatau 1 Medan Tahun 2015**. *Skripsi*. FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2014). *Pencak Silat*, Edisi Kedua. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. (2016). *Pencak Silat*, Edisi Ketiga. Jakarta: RajaGrafindo Persada
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: Rosda
- Naibaho, Arifin D. (2013). **Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mawashigeri Chudan Melalui Variasi Latihan Pada Atlet Wadokai Sabuk Cokat Dojo Capital Karate Club (CKC) Medan Usia 15-17 Tahun 2013**. *Skripsi*. FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan

- Nasution, Juli Novitasari (2016). **Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dan Latihan Menggunakan Beban Di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.** *Skripsi*. FIK, Pend. Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan
- Nugroho, Agung (2007). **Melatih Kecepatan Pada Pencak Silat Kategori Tanding.** Yogyakarta: Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 3, No. 1: 56-70
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Siahaan, Risna uli (2016). **Pengaruh Pemberian Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Kecepatan Tendangan Panglima Pada Atlet Remaja Perguruan Teratai Suci Berastagi.** *Skripsi*. FIK, Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Jakarta: Alfabeta
- Sudjana. (2009). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press