

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. O, Tudor. (1994) Terjemahan buku *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque: Kendal/Hunt Publishing Company (2010).
- Dr. Akhmad (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Unimed Press : Medan
- Erwin. (2015) *Pencak Silat*. PUSTAKABARUPRESS: Yogyakarta
- Haryani Nasution (2017) *Buku Pintar Pencak Silat*. Anugrah : Jakarta
- Heri, Zulfan (2017), *Pengaruh Latihan Tendangan Depan Dari Posisi Jongkok Dengan Latihan Menggunakan Beban di Kaki Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Depan Pada Atlet Pencak Silat Putra Perguruan Harimau Hijayah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015*. Jurnal UNJ
- Johansyah Lubis. (2014). *Pencak Silat edisi kedua* .RajaGrafindo Persada: Jakarta
- Nugroho, Agung (2005). *Melati Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula*. Jurnal UNY
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D)* Alfabeta : Bandung
- Sukadiyanto,(2009), *Teori dan Methodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta : Penerbit UNY
- Syaodih Sukmadinata Nana. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Remaja Rosdakarya: Bandung.