

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Sunarno,(2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Arikunto, (1998).*Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bambang Sutyono, (2000) *pencak silat*. Departemen Pendidikan Nasional
- Bompa,(2009). *Theory And Methodology of Training*.
Champaign.Humaskinetics.
- Dadeng Kurnia (1991). *RENANG*. Jakarta, Maret 1991
- Harsono,(1988). *Coaching danAspek-Aspek Psikologo dalam Coaching*.
Jakarta: CV. TambakKusuma.
- http://en.wikipedia.org/wiki/skiipping_rope
- http://ms.wikipedia.org.wiki/lompat_getah
- Imran Akhmad, (2013) *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*.
Unimed press.
- Johansyah Lubis, (2004) *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta,
PT Raja Grafindo persada
- Johansyah Lubis. (2004) *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*.
Departemen Pendidikakan Nasional
- Muhajir, (2011). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*.Erlangga:
PT Gelora Aksara Pratama
- Syafruddin, (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Yosef Nossek,(1982). *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga
Lagos Pan African Ltd. Lago.