

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai, dkk. 2006. *Gaya Hidup Sehat Fitness dan Binaraga*. Jakarta: Tabloid Bola.
- Ariani Kurnia Dewi (2014) yang berjudul “*Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Putra Usia 12-14 Tahun, SMP Negeri 4 Surabaya*”
- Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIKUNY
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- BSNP dan Pusat Kurikulum. 2006. *Hakekat Ekstrakurikuler*. Jakarta :Depdiknas.
- Budhiarta, Made. 2010. *Pengaruh Pelatihan Plyometrik Loncat Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undhiksa*. 1(1):1-5.
- Dedy Sumiyarsono, 2006. *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*. FIK UNY
- Depdikbud. 2005. *Fisiologi Olahraga Modul Akta VB*. Jakarta :Direktorat Jenderal PendidikanTinggi
- Djoko Pekik Irianto, dkk. 2009. *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Drs. Sucipto, M.Kes.2004. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep & Metode*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Dwi Hatmisari, dkk. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Earle, Roger W. dan Baechle, Thomas R. 2007. *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada
- Fahrizal. 2010. *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahtaga Pencak Silat*. Jurnal. FIK. Universitas Negeri Makassar

- Faruq, Muhammad Muhyi, 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Pencak Silat*, Surabaya : PT. Gasindo
- Giriwijoyo, Santosa dan Sidik, Didik Zakfar.2012. *Ilmu Faal Olahraga*.Bandung : Rosda Karya
- Gunawan, Gugun Arif.2007. *Beladiri*. Yogyakarta : Insan Madani.
- Gunawan, Gugun Arief. 2007. *Bela Diri, Teks dan Ilustrasi Edisi kedua*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Harsono (2011). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Program Pascasarjana UPI (IKIP) Bandung.
- Hariyanto, Agus. 2010. *Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump, dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan, dan Kecepatan Reaksi*. Disertasi.Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- H Subardjah. (2012). *Latihan Fisik*. Jurnal. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Khafadi, Muhamad Bazin dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2*. Surabaya. CV. Putra Nugraha
- Kurnia Dwi Aisyah (2015) yang berjudul “*Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai* “di Universitas Negeri Surabaya
- Ladi, Jani, Hartoto Hendradja, dan Ambar Riyanto. 2009. *Latihan Kesegaran Jasmani, Baris Berbaris, Tata Uapacara Sipil, dan Ceramah Tentang Kesehatan Mental*. Modul Diklat Prajabatan Gollongan III, (Revisi III). Jakarta: Lembaga Administrasi Negara RI
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat (Panduan Praktis)*, Jakarta: Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah.2014.*Pencak Silat (Panduan Praktis) Edisi Kedua*. Jakarta : Rajawali Sport
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip – Prinsip Statistika (Dengan Penerapan di Bidang Olahraga Edisi Revisi )*. Surabaya : Unesa University Press
- McGinnis, Peter M. 2005. *Biomechanics of Sport and Exercise*. State University of New York: Human Kinetics
- Muhaimin, Sutiah, & Sugeng. (2009). *Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk kelas X.Bandung*: Erlangga
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid 1. Jakarta: Erlangga
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA Kelas XI* Surakarta: Yudhistira
- Munas IPSI XII. 2007. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta:PB IPSI
- Nalole Yanto Supriyadi, 2011, *Pengaruh latihan Lari Zig – Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola* : Universitas Negeri Gorontalo.
- Nazir, M. 2009. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indoensia
- . . . 2006. *Kebugaran Jasmani Bagi Pesilat (13 - 16 Juli 2006)*. Jakarta: Mukhtamar XIII Tapak Suci Putera Muhammadiyah.
- Nugroho, Agung. 2004. *Pencak Silat, Comparasi, Implementasi dan Manajemen*.Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nugroho, Agung. 2005.*Laporan Penelitian Indentefikasi Skor Prestasi Teknik Pencak Silat Pada Kategori Tanding*. Yogyakarta : UNY
- Oemar Hamalik. (2009). *Dasar - Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Potach D.H., Chu, D.A. 2008. *Plyometric Training*. In RW Earle and TR Baechle (Eds.), *Essentials of Strength Training and Conditioning (pp.413 - 456)*. Champaign,IL: Human Kinetics.
- Prof. DR. Paturusi, Achmad, Drs. S.Sos. M. Kes.,AIFO.2012. *Menejemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.Jakarta : Rineka Cipta.
- Prof. Dr. H. J. S. Husadarta, M.Pd. 2010. *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Bandung : alfabeta
- Refiater, Ucok. 2012. *Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi*.*Jurnal*. 5(3) : 1 –13
- Rubianto. Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang PKLO FIK UNNES : Cipta Prima Nusantara.
- Said, Hariadi. 2012. *Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, hollow Sprin terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo*. *Jurnal Inovasi*. Volume 9 Nomor 01 ISSN 1693 -9034

- Steven M. Cohen, 2008. *High Intensity Interval Training A Better Exercise Program for Fat Loss*
- Sudrajat Prawirasaputra. (2005). *Sepak Takraw*. Jakarta: Balai pustaka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Suhendro, A. ( 2013). *Dasar – Dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukadiyanto 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Sukadiyanto (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto & Dangsina, M. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Sukestiyarno. (2014) *Statistika Dasar*.Yogyakarta : CV Andi Offset
- Sumosardjuno S, (2004). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Suryobroto. (2005). *Tata Laksana Kurikulum*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syaifudin. (2007). *Anatomi Fisiologi untuk siswa perawat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran.
- Wardoyo, Hendro dan Lubis, Johansyah.2014.*Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : Rajawali Press.
- Widodo, Achmad. 2007. “ *Pengembangan Tes Rangkaian Fisik untuk Pemain Sepakbola*”.Disertasi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Zainal Arifin. (2011). *Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.