

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, (2008). Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat, Yogyakarta: *In Fakultas Ilmu Keolahragaan.*
- Arijal Haris Martopo. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Skripsi.*
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.
- BrianMac Sports.* (2014). *Sports Coach*; <http://www.brianmac.co.uk>
- Dwi Hatmisari. (2007). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: *In Kementerian Pemuda dan Olahraga hal.4.*
- Hadimulyo, M. (2002). The Standing Positions of Pencak SilatNusantara I-V. *The Standing Positions of Pencak SilatNusantara I-V, 6, 3.*
- Hariyadi.Kotot, S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding.* Jakarta: Dian Rakyat h.108.
- Hidayat, R. (2011). *Membela Diri Dengan Pencak Silat.* Jakarta: PT. Wadah Ilmi.
- IPSI, P. (2012). *perpustakaan.uns.ac.id digilib.uns.ac.id 9. 1.*
- Iskandar M.Atok. (1992). *Seni Bela Diri Pencak Silat.* Bandung: Remaja Rosdakarya. https://doi.org/10.20595/jjbf.19.0_3
- Johansyah Lubis. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi Kedua.* Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat.* Yogyakarta: PT.Pustaka Baru
- Muhajir, M dan Jaja, M. (2011). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *In Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Jakarta: Erlangga.
- Notosoejitno. (2010). *Pencak Silat ditinjau dari berbagai sudut pandang.* Pondok Pustaka.

Nugroho. (2008). *Bab II Nugroho*. Journal of Chemical Information and Modeling. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Soekarman. (1991). Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga. In *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga*, Jakarta: Komite Olahraga Nasional Pusat.

Sudjana. (1989). Metode Statiska. In *Metode Statiska*, Bandung: Tarsito.h.50

Wahidmurni. (2017). " Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif". " *Pemaparan Metode Penelitian Kuantitatif*", 13.

Widiastuti. (2014). *Belajar Keterampilan Gerak* (Jakarta: UNJ), h.29

