

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O, *Fifth Edition Periodization Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.
- Hariyadi Selamat R.Kotot, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, Jakarta, PT. Dian Rakyat 2003
- Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 2000
- Lubis Johansyah, Hendro Wardoyo, *Pencak Silat Panduan Praktis Edisi ke dua*, Jakarta, Rajawali Sport 2014
- Lubis Johansyah, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013.
- Mylsidayu Apta, *Ilmu Kepeatihan Dasar*, Bandung Alfabet, 2015
- Prasetyo Yudika, *Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Perkembangan Nasional*, Yogyakarta: FIK UNY, 2013
- Suharno, HP. *Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar, Metodologi Pelatihan*, Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat Koni Pusat, 1993
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta, FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2005
- Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta FIK UNY, 2005
- Susiono Ricky, *The Secret Power of Mind and Body Unificasi*, Jakarta, Garuda Indonesia 2012
- Tangkudung James, *Kepeatihan Olahraga Jakarta Cerdas Jaya*, 2006
- Widiastuti, *Test dan Pengukurun Olahraga*, Jakrta, Rajawali Pers, 2015
- Wiguna Ida Bagus *Teori dan Aplikasi dan Aplikasi Latihan kondisi fisi*, Depok Rajawali Pers, 2017

