

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, P. 2014. Studi Analisis Kondisi Fisik. Skripsi. Bengkulu: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Bengkulu.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistanse Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,
ayobulutangkis.blogspot.com/2014/06/tips-badminton-beep-test.html
- Dr. Johansyah Lubis, M., & Hendro Wardoyo, M.Pd. (2014). *Pencak Silat edisi ke dua*. Jakarta: PT RAJA GRAFINDO PERSADA .
- Djoko Pekik Irianto. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.
- Dwi Hartanto. (2014). Profil Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Ma'arif 1 Wates. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fleksibilitas Trunk pada Remaja Putri Usia 17-21 Tahun. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Vol. 4, No. 1: 22.
- Hariono, A. (2010). *Pengaruh Latihan Dan Koordinasi Terhadap Teknik Drive Atlit Tenis pemula*. Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Hariono., A. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hasan, A. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. . Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Balai pustaka .
- Irawadi, Hendri. 2013 Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: : PT. Remaja Rosdakarya.
- Rubianto Hadi, (2007). Ilmu Keplatihan Dasar. Semarang : Cipta Prima Nusantara
- Sayers, 2000) dalam (Pavol Horicka, 2015: 50) Profil kondisi fisik UNY
sportsscienceinsider.com/sit-and-reach-test/

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung .

Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.

Sugiyanto (dalam Dwi Hartanto, 2014: 10), Profil kondisi fisik lumbung pustaka UNY

Sukadiyanto. (2005). *Melatih Fisik*. Yogyakarta : PKO FIK UNY

Victoria Neufeld Desi Susiani, 2009: 41 kajian pustaka UNY

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

Wiarto, Giri (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Wulan Fitri Utami. 2013. Analisis Pembinaan Atlet Kelas Remaja Cabang Olahraga Pencak Silat Di Kelas Olahraga Smp Negeri 1 Suboh Kabupaten Situbondo. *Jurnal*. Vol. 02. No. 01: 59.

Yuliana Ratmawati, Dkk. (2016: 4). Pengaruh Latihan Swiss Ball Terhadap Peningkatan



