

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor. *Periodization Theory and Methodology Of Training*. Champaign : 2009
- Hariyadi, R.Kotot Slamet. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: Dian Rakyat, September 2003
- Hidayat, Rahmat. *Model Latihan Penempatan Kaki Tumpu Dan Sasaran Untuk Meningkatkan Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Siswa Pencak Silat Perguruan Silat Nasional Perisai Putih Di Sman 58 Jakarta*. Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2014
- Lubis, Johansyah. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. *Panduan Praktis Pencak Silat Edisi 2*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada. 2014
- Maryono, Oong. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Galang Pres, 2000
- Madya, Suwarsih. *Teori dan Praktik Tindakan Penelitian*. Jogjakarta: Alfabeta, 2006
- Nazir, Mohammad. *Metode Penelitian*. Jakarta : Ghalian Indonesia, 2003
- Rahantoknam, BE. *Periodization Theory and Methodology Of Training*. Jakarta: 2009
- Trianto. *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*. Surabaya: Prestasi Pustaka, 2011
- Widiastuti. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya. 2011
- Widiastuti. *Belajar Gerak Keterampilan*. Jakarta: FIK UNJ, 2013
- Widodo, Gatot. *Pendekatan Metode latihan Bagian Perbagian dalam Upaya Meningkatkan Keterampilan Menghindar Pada Serangan Tendangan Sabit Pada Klub Pencak Silat Perguruan KPS Nusantara Padepokan TMII*. Kearsipan S1 FIK, UNJ, 2012