

DAFTAR PUSTAKA

Azhar Arsyad, Media Pembelajaran. (Jakarta : Raja Grafindo Prasada, 2002).

Ahmad Sofyan Hanif, Kepelatihan Dasar Sepak Takraw. (PT. Raja Grafindo Prasada. 2015).

Dadang Masnun, Kinesiologi (Falktas ilmu Olahraga. UNJ).

Dwi Hatmisari Ambarukmi, Penelitian pelatih Level 1. (Jakarta : Kementerian Pemuda dan Olahraga).

Erwin Setyo Kriswanto, pencak silat. (Yogyakarta : PT. Pustaka Baru 2015).

Ernas & Emie, T. Stringer-Action Research. (California : SAGE Publication, 2007).

Engkos Kosasih, latihan Olahraga Prestasi. (Jakarta : Pusat Pendidikan dan Penataran Koni Pusat).

Fradic Delavier, Stareng Traning Anatomy 2nd Edition (france.2006)

H.Y.S. Santoso Geriwioyo & Dikdik Zahar Sidik, Ilmu Faal Olahraga. (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2012)

Johansyah Lubis, Pencak Silat panduan Praktis. (Jakarta : PT. Grafindo Prasada, 2004).

Kotok Selamat Haryadi, Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. (Jakarta : Dian Rakyat, 2003).

Kementrian pemuda dan olahraga, Pelatih Fisik Level 1 (jakarta : Tahun 2007) h.1

- Mansur Et. Al., Pelatihan Kondisi Fisik Level II (Jakarta : Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan olahraga, 2009).
- Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan. (Bandung : PT.Remaja Rosdayakarta, 2010).
- O`ong Maryono, Pencak Silat Merentang waktu. (Yogyajakarta : Yayasan Grafindo, Cetakan kedua, 2000)
- R. guna Maryanto, Pedoman Pelatih (jakarta : 2004) h.14
- Suhardi Arikunto, Prosuder Penelitian. (Jakarta : Rineka Cipta, 2010).
- Sukardi, Metode Penelitian Tindakan. (Jakarta : Bumi Aksara, 2010).
- Suwardi Madya, Teori dan Praktek Tindakan Penelitian. (Jogjakarta : Alfabeta, 2006).
- Sudibyso Setyobroto, Mental Traning. (Jakarta : CV Jaya Sakti, 2000).
- Tangkudus James, Macam-macam metode penelitian. (PT. Lensa media pustaka indonesia, 2016).
- Tudor O, Power Traning For Spot Playometrics For Maximum PoworDevelopment New Revised. (Ontario : Mosaic Press, 1996).
- Sukadi Yanto, Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik . (Yogyakarta : FIK UNY, 2005).
- Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga. (Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada, 2015).
- Widiastuti, Belajar Gerak Keterampilan (Falkutas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2013).

