

## DAFTAR PUSTAKA

- Alek Ibrahim. (2013). Materi dasar pencak silat. Yogyakarta
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. Jakarta: Rineka Cipta
- Ben Kibler, W, Joel Press. 2006. The Role of Core Stability in Athletic Function, (Sport Med)
- Bompa. (2009). *Theory and methodology of training*. Dubuque: Hunt: Publishing Company.
- Contreras, Bret. (2014: hal 55). Bodyweight strength training anatomy. [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com).
- Cook, G. (2003). *Athletic body in balance* . Paperback.
- Drajat, Jajat & Abdul Jabar, Bambang. Aplikasi statistika dalam penjas lengkap Dengan penghitungan SPSS. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Hariono. (2011). Metode melatih fisik pencak silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (2017: hal 38). Kepeatihan olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismayanti. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret.
- J Tangkudung, W. P. (2012). Kepeatihan olahraga pembinaan prestasi olahraga. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Journal of Human Kinetics, paper on Norms for an Isometric Muscle endurance Test, US National Library of Medicine, (J.Kinet 2014)*
- Kahle, N. (2009). The effects of *core* stability training on balance testing in young, healthy adults. Athletic Training and Sports Health Care.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. Pencak silat. Yogyakarta. Pustaka Baru. Press.
- Lubis, Johansyah, (2014). Pencak silat panduan praktis edisi kedua. (Jakarta: Raja grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_ (2016). Paduan praktis penyusunan program latihan. Jakarta: PT Raja grafindo Persada

Mak, M., & Horak, F. B. (2014). Balance training. In textbook of neural repair and rehabilitation.

Peraturan pertandingan pencak silat hasil munas XII IPSI. Jakarta: Ikatan Pencak Silat Indonesia

Sekendiz, Cua. M And Korkusuz F. 2010. Effect of swiss-ball *core* strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. Journal stregh cond res. US National Library of Medicine National Institutes Of Health.

Sugiyono. (2012). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

\_\_\_\_\_. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suwaroyo. (2008). Peranan organisasi perguruan seni beladiri pencak silat dalam meminimalisir kejahatan

