

DAFTAR PUSTAKA

Ambarukhmi Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 . Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007. - Vol. 4.

Bompa. O, T. (2009). *Theory and methology of training*. Champaign: Kendall/Publishing.

Dwi Hatmisari Ambarukmi, d. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level1*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.

Emzir. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Harsono. (2000). *Coaching dan Aspek - aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud.

Kamarudin. (2014). Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau. *Jurnal Primary Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, Vol.3 No. 2, 80.

Lubis, J. (2004). *Pencak Silat Paduan Praktis*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

Lubis, J. (2014). *Pencak Silat Edisi Ke Dua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lubis, J. (2016). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabet.

Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope - Skipping dan Box Jump terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 16.

Pranata, L. D. (2017). Pengaruh Latihan beban gaya - pegas kaaret ban terhadap kecepatan pukulan kumite gyazaku tzuki untuk atlet karate inkanas Kota Bengkulu. *Jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 108.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2005). *PengantarTeori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukarna, A. (2014). *Materi Pembelajaran Pencak Silat*. Bandung: Ar Raafi.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi latihan fisik Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Pers.

