

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: UNIMED Press.
- Amansyah, R. T. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 24-34.
- Amrullah, R. (2015). Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 88-100.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arsil. (2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK-UNP.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Power Otot Lengan dan Kelenturan TogokPDengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMAN 1 Sampara Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2549-9777.
- Aryasa., I. G. (2017). Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar. *Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 282–287.
- Branch, R. (2009). *The ADDIE Approach*. USA: Springer Science& Business Media, LLC.
- Budiwanto. (2013). *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: UM press.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Budiwanto, S. (2013). *Dasar-dasar Teknik dan Taktik Bermain Bulutangkis*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Cahyadi, R. A. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis ADDIE Model. *Islamic Education Journal*, 35-40.
- Decaprio, R. (2013). *Aplikasi pembelajaran motorik disekolah*. Yogyakarta: Diva Press.
- Lubis, H,w (2014). *Pencak Silat edisi ke dua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada .
- Firdaus (2016). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 213-228.
- Harsono. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 14(1)*, 24-34.
- I Made Tegeh, I Nyoman Jampel, & Ketut Pudjawan. (2014). *Model Penelitian Pengembangan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Jatmiko, T. (2018). Analisis statistik teknik tendangan katagori tanding kelas d putra mahasiswa pada kejuaraan pencak silat se-jawa timur open piala rektor unesa ke i 2018. *Jurnal Mahasiswa: UNESA*, 3.

- Lubis, J. d. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, R. (2013). *Pembinaan multilateral bagi atlet pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Muhammad Jais, S. S. (2016). Pengaruh Latihan One - On - One Shadow Tag Terhadap Waktu Reaksi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Budhi Luhur Rumbai Pekan Baru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 1-9.
- Muluk, S. d. (2010). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk agung.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: : PT. Remaja Rosdakarya.
- Munas, I. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI.
- Purnama, S. K. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rofik Yuliandi, D. S. (2018). Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat di Organisasi PSHT Kabupaten Banyuwangi *Jurnal Kejaora*, 2541-5042.
- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). *Basics of strength and conditioning manual*. National Strength and Conditioning Association: All rights reserved.
- Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Prenamedia Group.
- Sudarsono, S.(2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. [https://ejournal.utp.ac.id.Home.Vol11](https://ejournal.utp.ac.id/Home.Vol11) , 32.
- Sudjana. (2018). Pengembangan Media Audio Visual dan Alat Peraga dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Pemecahan Masalah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 219-230.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno, A. d. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sutrisno. (2014). *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Bogor : PPPPTK Penjas & BK.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: UNP Perss.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP PRESS.
- Tangkudung, J. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia