

Daftar Pustaka

- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optima. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan*,
- Bompa, T. O. (2009). *Periodization theory and metodelogy of training*. Human Kinetics.
- Djamarah, S. B. (1990). *Azas-Azas Mengajar*. Bandung: Remaja Karya.
- Gumanti, A. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Hariyadi, R. S. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Johansyah, H. d. (2014). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lesmana, F. (2012). *Panduan Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: Zanava Publising.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: Cetakan Pertama.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamadinata. (2012). *metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.