

DAFTAR PUSTAKA

- A Ridwan. (2009). *Metode & Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Jakarta : Alfabeta
- Alwi, Hasan, dkk. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Arikunto, S. (2002). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 89-71
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. (Edisi Revisi). Jakarta : Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2006) *prosedur penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- O'ong Maryono. 2000. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Yayasan Galang
- Agung Nugroho, (2004). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Budiono, A.M Sugeng, dan Pusparini A. 2003. *Keselamatan Kerja dan Pencegahan*
- Bompa 2004. *Klasifikasi Latihan*. Pustaka Indonesia. Jakarta.
- B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. Melbourne, Australia: Macmillan Educational.
- Frankel, J. P. & Wallen N. E.(2008). *How To Design and Evaluate Research in Education*. New york: McGraw-Hill Companies, Inc,
- Giri Wiarto. 2013. *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Guyton. 1986. *Anatomi dan fisiologi ternak*. Gadjah Mada Universitas press. Yogyakarta.
- Heywood, V. *The Physical Fitness Specialist Certification Manual*, The Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas TX, revised 1997. Dalam: Heywood V. 1998. *Advance Fitness Assessment & Exercise Prescription*, 3rd Ed. Human Kinetics. 1998: 48
- Janssen, Peter G.J.M. (1993). *Training-Lactate-Pulse Rate* (terjemahan MM. Pringgoatmojo dan Mutalib Abdullah, Buku asli diterbitkan 1989), Jakarta: Pustaka Utama Grafiti.
- Kecelakaan Kerja. *Bunga Rampai Hiperkes dan Keselamatan Kerja*. Edisi ke-2. Semarang. Universitas Diponegoro

- Lubis, Wardoyo (2014). *Pencak Silat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada Marwan.
- Maryono, O'ong. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta : Galang Press.
- Notosoejitno (2001). *Model pencak sialat asli dan dimensi kejiawaan nya*. Gema pencak sialat, Vol 5,
- PB IPSI. (2007). Nomor-Nomor Pertandingan Dalam Pencak Silat. Jakarta No 10 Oktober 2001.
- Rushall, B. S., & Pyke, F. S. (1990). *Training for sports and fitness*. Melbourne, Australia: Macmillan Educational.
- Sudiby, dan Faruk M. (2013). *Survey Tingkat VO2Max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal SMA di kota Mojokerto*. Mojokerto : Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung : ALFABETA
- Sukadiyanto & Muluk, Dangisna. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Psik*. Bandung: CV.LUBUK AGUNG.
- Sharkley, B.J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Setyawati. 2010. *Pengantar Kesehatan dan Keselamatan Kerja di Perusahaan*. Jakarta. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Press
- Sugiyono. (2012: 11). *Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme*.

Sumber Internet

<http://ipsi.or.id/peraturan-pertandingan>

duniafitnes.com