

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Basuki, Sunaryo. (1979). . Jakarta, Garuda Maju Cipta Jakarta.
- Bompa, Tudor. (1994) *Theory And Methodology Of Training*. Kendal. Loq : Hunt Publishing Company
- Bompa,O. Tudor. (1983) *Theory And Methodology Of Training*. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing Company
- Djoko, P.I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)* . Yogyakarta: Lukman Offset
- Ediyono, Suryo. (2000). *Ajaran-ajaran Utama Penck Silat*. Buletin Gema Pencak silat. (Volume 4: 11 November 2000). Jakarta. Pondok Pustaka Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Fadir (1990), *Latihan Kondisi Fisik.Bandung* : IKIP
- Fox (1993). *Ilmu Olahraga Sistem Anaerobik*, Jakarta: EGC
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakata: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjendikti.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Lutan, Rusli dkk. (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Lutan, Rusli dkk. (2014). *Penelitian Pendidikan dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Lubis, johansyah. (2004). *Pencak silat panduan praktis*. Jakarta : PT.Rajagrafindo Persada
- Maryono, Oong. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta. Galang Press.
- Martens. Rainer. (2004) *Succesful Coaching*. Human kineticks publisher, INC. Champaign, Illinois.

- Notosoejitno. 2001. *Pemahaman Tentang Pencak silat. Buletin Gema Pencak Silat.* (Volume 5 nomor : 8 agustus 2001). Jakarta. Pondoo Pustaka Padepokan Pencak Silat Indonesia.
- Nurhasan, dan Chalil, H. (2007). *“Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga”*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Rushal dan Pyke. (1990). *Teori dan metodoogi Latihan Olahraga.* FPOK UPI Bandung.
- Sidik. (2008).*Pembinaan Kondisi Fisik (Dasar dan Lanjutan).* UPI Bandung.
- Sucipto (2001). *Pendekatan Keterampilakn Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat Konsep Dan Metode.* Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta
- Suharno, (1985). *Ilmu Kepeatihan Olahraga.* Yogya, Yayasan STO
- Sajoto, (1988). *pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* Jakarta : Depdikbud
- Sajoto, (1995). *Pengembangan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Jakarta: dahara Prize
- Sajoto, (1990). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.* Semarang: Dahara Press
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Bandung:* penerbit Al Fabeta
- Sharkey, Brian, J. (1986). *Coaches Guide to Sport Physiology,* Human Kinetics Publisher, Inc, Champaign.
- Tangkudung, James. (2012). *Kepeatihan Olahraga.* Jakarta cerdas jaya
- Willmore dan Costil. (1994). *Physiology Of Sport And Exercise.* American human kinetiks.
- <https://aturanpermainan.blogspot.co.id/2017/01/teknik-dasar-pencak-silat-beserta-gambarnya.html>
- <https://blog-artikel-pendidikan.blogspot.co.id/2014/12/macam-macam-pukulan-dan-kuda-kuda-dalam.html>