

## DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Filosofi, Teori dan Aplikasi, Edisi Revisi*. Surabaya : Lentera Cendekia.

Awan Hariono. (2006). *Pedoman Sistem Energi dalam Pencak Silat Kategori Tanding*. Yogyakarta: FIK UNY.

Chu D. A. 1992. *Jumping inti plyometrics*. Illinois: Human Kinetics

Devi Tirtawirya. (2006). "Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo". FIK. UNY.

Dr. Muhammad Muhyi F M.PD (2009) Ebook Jurnal Budaya Nusantara "Budaya Adi Luhung"

Harsono, 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta : Department Pendidikan dan Kebudayaan.

Imral Manihuruk. 2013 yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan dengan Latihan Circuit Training Karateka Dojo GOKASI SMA Negeri 1 Purba Kabupaten Simalungun Tahun 2013"

Ismaryati, (2006). *Power menyangkut kekuatan dan kecepatan*. Jakarta: Gramedia

Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta.

Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak silat (Paduan Praktis) Devisi Buku*

Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik*. Jakarta:

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya : Unesa University Press.

Mochammad, Dian. *Hubungan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Depan (Gejlig) Dan Tendangan Belakang Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. (Bandung:UPI,2014). Hal. 1

Nune Wire Panji Sakti; Elya Wibawa; Muhammad Satria Mulyajaya. 2017. PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN DRILL TENDANGAN DEPAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PADA SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT TAPAK SUCI SMAN 1 GUNUNGSARI TAHUN 2017

Olahraga. Jakarta: Rajawali Sport.

Pustaka

Rajawali Sport.

Romadhon, tahun 2017“PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN RESISTANCE BAND TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET UKM TAEKWONDO UNY”

Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabet

Suhari. dkk. 2017. *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi dan Artikel Ilmiah*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Suherman Adang. 2000. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Departemen Pendidikan Jasmani, Jakarta.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Yeni Wahyuni Butar-butur. 2013 yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan dengan Latihan Naik Turun Tangga pada Atlet Karate Umur 11-15 Tahun dojo Shindoka Karang Taruna PBD I Medan Tahun 2012/2013”