

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, D.H., Pasumey, P., Sidik, D.Z., Irianto, J.P., Dewanti, R.A., Sunyoto., Sulistiyanto, D. Dan Harahap, Y. (2007). *“Pelatihan Fisik Level 1”*. Jakarta : ASDP Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga.
- Bompa, T.O. & Haff, G. (2009). *“Periodization Theory And Methology Of Training (Fifth edition)”*. United State of America: Human Kinetics.
- Chu, D. A. 2103. *Jumping Into Plyometric* (second edition). United State of America: Human Kinetic.
- Depdiknas. 2005. *Undang-undang R.I Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depdiknas.
- Fenanlampir, A dan Muhyi. (2015). *“Tes & Pengukuran Dalam Olahraga”*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Hadisasmitha & Syarifuddin, A. 2010. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Hanafi, Brahmana. 2020. *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Percetakan Jakad Publishing.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. Rajawali Sport.

- Maksum, A. 2012. *“Metodologi Penelitian dalam Olahraga”*. Surabaya: Unesa University Press.
- Muharam, Wafid. (2009), Kementerian Pemuda dan Olahraga, Provinsi Jawa Barat, Pemerintah Kabupaten Garut, Punduan Umum Gebyar Sehat dan Bugar Masyarakat, Jakarta, 01 – 02.
- Mylsidayu Apta. (2014). *“Ilmu Kepeleatihan”*. Bekasi Kota: Percetakan ST. Jl. Veteran No.5.
- Nursalam. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 3. Salemba medika. Jakarta.
- Nurhasan. (2011). *“Menjaga Kebugaran Jasmani”*. Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka. Halaman.43, 60.
- Roesdiyanto & Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alferita.
- Sukadiyanto & Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tim Penyusun PGRI Adi Buana. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Yolanda Syahputra. 2015. *Kontribusi Panjang Tungkai Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Tendangan Ushiro Geri Dalam Karate*. Skripsi: Bandung.