

Daftar Pustaka

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Aprisani, Denny. “Tes Kemampuan Kecepatan Tendangan A C T dan Cara Mengukurnya”. *Youtube*, upload by Denny Wewey, 4 Jan.2022, https://youtu.be/_WrYvnaE8gk
- Bayu Surya.(2010).(<http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/>). Skipping.Diunduh pada tanggal 18 juli 2021.
- Harsono. 2015. Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi, Cet Ke-1, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Kurniasih, Norma Dwi. 2013. “*PENGARUH LATIHAN BEBAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA SMP NEGERI 1 MANDIRAJA KABUPATEN BANJARNEGARA*”. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jurusan Pendidikan Olahraga. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lubis, Johansyah. 2004, Pencak Silat Panduan Praktis. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo. 2014. Pencak Silat. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2010). *Dasar-dasar Pencak Silat*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Novitasari, J. (2017). *Pelatihan Dasar Pencak Silat*. Surabaya: Bunga Pustaka.
- Putra, W.S. 2015. Dalam penelitian yang berjudul “*PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE PYRAMIDE SYSTEM TERHADAP MASSA OTOT*

DADA MEMBER FITNESS “PESONA MERAPI GYM”. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

R. Kokot Slamet Hariyadi. (2003). Teknik Dasar Pencak Silat Tanding. Jakarta: Dian Rakyat.

Setiawan, Kalis P. 2016. “PENGARUH LATIHAN BEBAN DENGAN METODE SET SYSTEM TERHADAP KEKUATAN OTOT, HYPERTROPHY OTOT DAN FLEKSIBILITAS MEMBERS FITNESS CENTER CLUB ARENA HOTEL IBIS MALIOBORO YOGYAKARTA”. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Jurusan Ilmu Keolahragaan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Sadoso. Sumosardjuno. (1996). Sehat dan Bugar. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharjana. (2007). Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY

Thomas R. (1999). *Bugar dengan Latihan Beban*. (Razi Siregar. Terjemahan) Jakarta: PT. Raja Grafindo Pustaka Utama.

Yudiana, Yuyun, Herman Surbajah, Tite Juliantine. 2008."Dasar-dasar Kepelatihan, Ed Cet ke -2, Jakarta.