

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* Jakarta : Rineka Cipta.
- Asdep PTPK, Kemenegpora, (2007). “Pelatihan Pelatih Fisik Level 1”. Jakarta:Rineka Cipta.
- Bagaskara., Bayu, Adhitya., Suharjana., (2019)., Pengaruh *Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Vertical Jump* Pada Atlet Klub Bola Voli, *Jurnal Medikora*, 18 (2), 64-69.
- Bompa,Tudor. 1999. *Theory and Methodology of Training. Toronto: York University.*
- Cahyadi, Melfi., Pujiyanto, Dian., & Arwin.,(2018)., Pengaruh *Latihan Plyometric* di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMKN1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018., *Jurnal Kinestetik*, 2 (1), 67-74.
- Dahlan, Sopiudin. (2010). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Ferry Lesmana. (2011), “Sejarah Pencak Silat”. Pekanbaru:CV Usaha Putra Riau.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet dan Kesehatan*. Bandung: Rosdakarya.
- Irawan, Rudi Prida., Soegiyanto & Hidayah, Taufiq., (2017)., Pengaruh Latihan *Plyometrics* dan Kekuatan Tangan terhadap Hasil Kecepatan Panjat Tebing di SMK Negeri 1 Nusawungu Kabupaten Cilacap, *Journal of Physical Education and Sports (JPES)*., 6 (1), 83-87

- Kurniawan, Feri. (2012). Buku Pintar Olahraga. Jakarta : Laskar Askara.
- Kriswanto, E.S.(2015). Pencak Silat. Yogyakarta:Pustaka Baru.
- Kurniawan,Feri.2011.*Buku Pintar Olahraga (MENS SANA IN COPRORE SANO) Jakarta.*
- Kurniawan., Ramadan, Gilang., (2016)., Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil *Smash* pada Ekstrakurikuler Bolavoli, Juara: Jurnal Olaharaga, 2 (1), 110-118.
- Lubis, J (2014) Pencak Silat.PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat: Edisi Ketiga. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyana. (2014). Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa. Bandung.PT.Remaja Rosdakarya.
- Maulidin. 2016. Metode Latihan *Double Leg Bound* dan *Double Leg Speed Hop* Untuk Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Atlit Renang Mataram, *Journal Education*, Vol 3 (2) hal. 489.
- Nugroho, A. (2001) Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: FIKUNY
- Hariono, A et al. *Developing a Performance Assessment of Kicks in The Competition Category of Pencak Silat Material Arts. The Journal of Educational Development* 5 (2) (20017) 224-237.
- Pujianto, Dian & Insanistyoyo, Bayu. 2013. Dasar-Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Radcliffe, C. J dan Farentinos C. R.* 2002. *Plyometric*

- Untuk Meningkatkan *Power*. Srakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto.2011.*Melatih Fisik*. Bndung:CV Lubuk.
- Sukadiyanto dan Muluk. (2011). “Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”. Bandung: Lubuk Agung.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kulitatif, dan R&D Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Windu Urang. 2017.Perbedaan Pengaruh Latihan *Single Leg Speed Hop* dengan Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.