

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Nugroho. (2004). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agung, Sunarno dan R. Suaifullah D. Sihombing. (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awan, Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, Tudor O. (2000). *Total Training For Young Champions*. York University. Canada
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theroy and Methodology of Training*. Kendal. Lowa: Hunt Publishing Company.
- Chu, E, George, A. (2000). *Inside the FFT Black Box*. New York: CRC Press LLC.
- Erwin, Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Furqon, HM, & Muchsin D (2002). *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Gugun, Arief Gunawan. (2007). *Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Munas IPSI XII. (2007). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB.IPSI.
- Nossek. J. (1982). *General Theory of Training*. National Institut For Sport, Pan African Press Ltd, Lagos.
- Prabawa. (2009). *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometik Incline Bound dan Double Speed Hop*. Skripsi Strata 1 FIK UNY.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Setyo, Nugroho. (1997). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kualitatif, Kualitaif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharno. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto, (2002). *Metode Latihan Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto, (2010). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.