

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Hatmisari, dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Depdiknas. 2004. *Instrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat*. Jakarta : Depdiknas
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press.
- Ida Umayu. 2016. Perbedaan Pengaruh Half Squat Jump Dengan Tempo Cepat Dan Tempo Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan*. Volume 07, Nomor 3.
- Johansyah, Lubis. Dr. Dkk. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT.Raja Grafindo Persada.
- Jonas. 2014. Pengaruh Metode Latihan Dan Kemampuan Mototrik Terhadap Daya Ledak Tendangan *Dolly Chaggi Taekwondo*. *Journal Of Physical Education,Health And Sport*. Volume 1. Nomor 1
- Kriswanto. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : PUSTAKABARUPRES.
- Lekso. 2013. Pengaruh Metode latihan Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada Pada Atlet Kelompok Umur IV perkumpulan Renang SpectrumSemarang. *Unnes Journal Of Sport Sciences*. Volume 2. Nomor 1.
- Mulyana. 2013. *Pendidikan pencak Silat*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan dasar*. Bandung : Alfabeta.
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. padang : UNP press Padang.
- Sudirman. 2015. Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Dan Maxex Dengan Kekuatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Multilateral*. Volume 14. Nomor 1.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tahun 2005*. Jakarta : Menpora..