

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, 2013. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Naik Turu Tangga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*.
- Arwin. 2017. *Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) Dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 69 Kota Bengkulu*
- Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1) 2017.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Dwiyogo dan Sulistyorini, 1991. *Penyusunan Tes Keterampilan Tendangan taekwondo Bagi Mahasiswa Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: UNY.
- Fitri Diana. Sukendro. Alek Oktadinata. 2020. *Panduan Pencak Silat Seni Tunggal*.
- Fitrotul. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Kelentukan Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan T Pesilat Putra Pada Klub Pencak Silat Terlat Sakti Bengkulu*. Tesis. Program Studi Pendidikan Olahraga <http://www.Uzer> ) Usman.Com) (diakses tanggal 21 Februari 2022
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Dan Kesehatan*. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.
- Janin Fana Gumilang. 2015. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang*. Skripsi. Jurusan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Ismayawati, D. 2016. *Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bolavoli ditinjau dari tinggi badan*. Artikel Tesis, Program Pascasarjana, UN PGRI Kediri.
- Lubis, Johansyah. 2014. *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Notosoejitno. (1997). *Khazanah Pencak Silat*.
- Pika Ariska. 2016. *Pengaruh Latihan Di Pasir Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Kijang Berantai Kota Pontianak* Pika Ariska, Edi Purnomo, Eka Supriatna. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP UNTAN, Pontianak.
- Romadhon. 2017. *Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band terhadap Power Tungkai Atlet Ukm Taekwondo UNY*

Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. ALFABETA : Bandung

Setyo Kriswanto. 2015. *Anatomi Fungsional Sistem Lokomosi Pengantar Kinesiologi*. Semarang: Fakultas Kedokteran UNDIP

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keloahraaan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada.