

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedal. 2022. *Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat*. Jawa Tengah. Eureka Media Aksara.
- Anugrah, R. W., & Donie. (2019). “Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub PSPS Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”. *Journal Patriot*.
- Aprilia, Y., & Mardela, R., & Argantos., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Patriot*. 2(4).
- Arikunto, S., 2013, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi VI* hal 134, Rineka Apta, Jakarta
- Azizi, M. A., (2013). Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1).
- Bangun Setia Hasibuan. 2019. Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol. 3, No. 2 (2019)
- Chu, Donald A. and Myer, Gregory D. (2013). *Plyometrics (Dynamic Strength and Explosive Power)*. USA. *Human Kinetics*.
- Derajat. A. 2007. *Klinik Tarung derajat*. Depdikpora Penmprov. Jawa Barat
- Derajat. A. 2018. *Klinik Tarung derajat*. Depdikpora Penmprov. Jawa Barat
- Dradjat, B, M. (2016). *Buku Penjelasan Panduan Pelatihan Tarung Derajat*”. Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat.
- Fadli, Z. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2).
- Fani. 2017. *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Ke Depan Olahraga Pencak Silat*. *Jurnal ILARA*, 1(2)
- Gago, Lesmana, & Muliarta, 2013. *Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. enerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Giriwijoyo, Sentosa & Sidik, Dikdik Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

Harsono. (2000). *Coaching dan Aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambal Kurnia. Jakarta.

<http://indonesiamatartialart.blogspot.com/2015/11/apaitutarungderajat.html/=1>.

<http://latihan dan prinsip latihan.blogspot/skripsi.com>

http://latihandanprinsip_p_latihan.blogspot/skripsi.com

http://latihandanprinsip_latihan/ blogspot/ skripsi.com

Ilham 2019. Latihan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Cabang Olahraga Taekwondo

Iman, Imanudin. 2014. Ilmu Kepelatihan :Bandung.

Jamaludin. 2022. Meningkatkan Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Dengan Latihan *Resistance Band Lying Leg Press* Pada Atlet Tarung Derajat Lombok Timur. Vol. 2, No. 3 , [2022], e-ISSN: 2745-5882

Kisner & Colby, 2007. Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cedera Olahraga. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.

Lembaga Pendidikan Polri. (2014). *Modul Beladiri Polri Tarung Derajat*. Jakarta: Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia Lembaga Pendidikan.

Lubis Johansah. 2014. *Pencak Silat. Panduan Praktis*. Raja Grafindo. Jakarta.

M. Furqon H & Mucshin Doewes. 2002. *Plyometrik Untuk Meningkatkan Power*. (Skripsi) Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Nagarwal, 2010. Kesehatan Olahraga. Buku Ajar Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana. Denpasar.

Ngurah Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.

Nugroho, R. A. & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*. 2(1). 34-42.

Palmizal, (2020) Pengaruh Variasi Tendangan Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Kurata Ii Satuan Latihan Koni Kota Jambi. Volume 3 no I

- Radcliffe, James & Farentinos, Robert (2015). *High Powered Plyometrics*. United States of Amerika. *Fleksibilitas*
- Simamora, et.al (2022). Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat. *Gladiator*. 2(5).
- Sugiyono. 2014. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan muluk, Dangsina. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Penerbit Lubuk Agung. Bandung.
- Syafruddin, 2011. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. UNP Press. Padang
- Wismanto. 2011. Pelatihan Metode *Active Isolated Strecthing* Lebih Efektif Daripada *Contract Relax Strecthing* Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi* Vol 11 (1).
- Yuli Ulandari. 2021. Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020