

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, 2001. Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. FIK UNY.
- Ari Wilujeng, Wahyu. (2013). Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di Smp Muhammadiyah 2 Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1(3), 584-587.
- Dedy Sumiyarsono, 2006. Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket. FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto, 2002. Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Erwin, Setyo Kriswanto. (2015). Pencak Silat. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Ismaryati. 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jateng: Sebelas Maret University Press.
- Johansyah Lubis, 2004. Panduan Praktis PencakSilat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Johnson, Barry L., J. K. Nelson. 2000. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. Champaign, IL : Human Kinetics
- Joko Subroto, 1994. Pembinaan Pencak Silat, Fisik, Teknik, Taktik, Dan Mental. Solo: CV. Aneka Solo.
- Lestari, H. (2017). Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* (Lompat Rintangan) Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Pada Siswa Putra Smp Negeri 19 Palembang. Jurnal Pendidikan Rokania, 2(1), 57-65.
- Lubis, Johansyah dan Hendro Wardoyo, 2014. Pencak Silat edisi kedua, Jakarta:Rajawali *Sport*
- Maryono, O'ong 1999. Pencak Silat Merentang Waktu. Yogyakarta. Yayasan Galang.
- Mulyana (2013). Pendidikan pencak silat membangun jati diri dan karakter bangsa. Bandung : PT Remajaa Rosdakarya.
- Mohamad Sajoto, 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Depdikbud.
- Morrow, James R, Jr., A. W.Jackson, J. G. Disch & D. L. Mood. 2000. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign, IL: Human Kinetics

- Nurul Ihsan, Yulkifli & Yohandri. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 3 (1), 15-19.
- R. Kotot Slamet Hariyadi. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Rusli Lutan, Sudradjat Prawirasaputra dan Ucup Yusuf. 1999/2000. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Depdikbud
- Sudarno SP, 1992. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Depdikbud.
- Sudiana, I. K., & Sptyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. Raja Grafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung
- Suharsimi Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sutiyono, Bambang. 2000. *Pencak Silat*. Depdikbud
- Tim Fisiologi Manusia. *Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: FIK UNY
- Watts, D. G., Kelly, V. G., & Young, K. P. (2012). *The efficacy of a four-week intervention of complex training on power development in elite junior volleyball players*. *J Aust Strength Cond*, 20(2), 12-22.