

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho. 2001. Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Agus Win. 2016. 10 Perguruan Historis Pencak Silat. Diambil dari http://www.kompasiana.com/aguswin/10-perguruan-historis-pencaksilat_56bd315682afbd7d0ea03c19 (28 Maret 2016).
- Ali, S. K., Arumugam, M. K., Ranjbar, Z., Daud, M. A., & Samad, R. S. (2015). The effectiveness of circuit training in enhancing muscle endurance among standard five boys in a primary school. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 2(1), 11-16
- Almy, M. A., & Sukadiyanto. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan fartlek training terhadap peningkatan VO2 Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1).
- Anggi Pradana Kurniawan. 2019. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di Smp Negeri 1 Sumbang Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas. (Skripsi) Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Budiwanto, Setyo. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press
- Dewi, M. S. R. (2016). Pengaruh circuit training terhadap waktu reaksi dan daya ledak otot tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bolabasket. *eJournal Ilmu Keolahragaan Unirvesitas Pendidikan Ganesha*, 1(2).
- Fathoni, Munir 2011. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Atlet Bola Voli Pervas Yogyakarta Usia 15-16 Tahun. Yogyakarta FIK UNY.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode latihan circuit dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1)

- Ferreira, L. G. (2013). Effects of a program "circuit training" on anthropometric variable and composition body in military police. *Anatomy & Physiology*, 3(2)
- Hasan, Subhan. 2009. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMK Panca Bhakti Banjarnegara. Yogyakarta FIK UNY
- Irawadi, Hendri. (2014). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: UNP Press
- Kusmanto. (2011). "Pengaruh metode *circuit training* terhadap kebugaran jasmani siswa kelas II SMP N 1 Arjosari Kabupaten Pacitan". Skripsi: FIK UNY.
- Kumarassan, E., & Saravanan, J. (2016). Effect of interval and circuit training on VO2 Max of hockey players. *International Journal of Physical Education, Yoga and Health Sciences (IJPEYHS)*, 2(3), 37–38.
- Mukholid Agus. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta Timur: Yudhistira Nurkencana.
- M. Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian. *Jurnal tabularasa*, 6(1), 87-97.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan. Bandung: PT Refika Aditama
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rineka Cipta.