

DAFTAR PUSTAKA

- Arifudin, 2015. *“Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Olahraga Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate”*. Skripsi, Prodi PJKR Universitas Nusantara PGRI Kediri, Pagerwojo Tulungagung.
- Aziz Hardi, 2017. *“Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat”*. Skripsi, Universitas PGRI Palembang.
- Andrestani, Elmario. 2018. *“Survei Kondisi Fisik Dan Keterampilan Sepak Bola Atlet Pemusatan Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajaran Jawa Tengah Di Kota Semarang Tahun 2018”*. Skripsi. PJKR, FIK , UNNES.
- Bafirman, 2006. *“Pembinaan Kondisi Fisik”*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Padang.
- Bompa, 1994. *“Theory and Methodology Of Training”*. The Key to Athletics Performance. Second Edition Kendal/Hunt. Publishing Company.
- Chu D. A., *“Jumping into Plyometrics”*. Champaign, Illinois: Human Kinetics., Pub.,1992.
- Clark, M.A. 2008. *“Jumping in to Plyometrics”*. Human Kinetics, Champaign. IL: 2 edition.
- Depdiknas 2013, *“Ketentuan Umum Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah”*, Depdiknas, Yogyakarta.
- Fazri, Rizal Laelatul. 2017. *“Pengaruh Latihan Reaksi Bangsang Pandang Terhadap Antisipasi Penjaga Gawang Dalam Cabang Olahraga Sepakbola”*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gomang G, 2016. *“Meningkatkan power otot tungkai melalui latihan plyometrik depth jump modification pada pesilat remaja putra perguruan silat persinas azad sleman”*. Skripsi, Prodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Harsono, 2017. *“Kepelatihan Olahraga”*. PT Remaja Rosdakarya, Bandung
- Harsono, 2001. *“Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching”*. Jakarta: Dirjendikti.
- Lanos, Muhsana. 2017. *“Pengaruh Latihan Plyimetric Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP N 44 Palembang”* Jurnal Pendidikan Rokania, Vol 2. No 1.2017

- Lubis, Johansyah 2014. *“Panduan Praktis Pencak Silat”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Lubis, 2014. *“Pencak Silat Edisi Kedua”*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Lubis, Johansyah. 2009. *“Mengenal Latihan Pliometrik. Online”*. Diunduh dari http://google.com/archive/Mengenal_Latihan_Pliometrik.pdf. Diakses pada 18 april 2020.
- Machali, Imam. 2015. *“Statistik Itu Mudah”*, Ladang Kata, Yogyakarta.
- Naharsari, Nur Dyah. 2008. *“Olahraga Pencak Silat”*, Penerbit Ganeca Exact. Jakarta.
- Nopriansyah. 2015. *“Pengaruh Sport Massage Terhadap Penurunan Perasaan Lelah Setelah Latihan Di UKM Pencak Silat UNY”*. Jurnal Olahraga Prestasi. Vol 11. No 2, Juli 2015.
- Permendikbud RI.2014. Undang-Undang Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Sekretariat Negara, Jakarta.
- PB IPSI. 2007. *“Peraturan Pertandingan Pencak Silat, Hasil Munas XII IPSI Tahun 2007*. Jakarta.: Humas PB IPSI.
- Rachmi Marsheila, 2013. *“Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan gerak dasar tendangan depan pencak silat pada siswa kelas VII di SMPN 5 Bandar Lampung”*.Skripsi, FKIP, Universitas Lampung.
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (1985). *“Hight-powered plyometrics”*. Human Kinetis.
- Riska Andini,2019. *“Pengaruh latihan plyometrik terhadap kecepatan tendangan T pencak silat”*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa, vol. 8, no. 11.
- Rudi Prihandianto, 2017. *“Hubungan antara power otot tungkai dan kelincihan terhadap kecepatan tendanga depan dan T pada cabang olahraga pencak silat”*. Skripsi, FKIP, PJKR, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Sajoto. (1990). *“Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga”*. Jakarta: FPOK- IKIP Semarang.
- Muda, O’ong Maryono. 1998. *“Pencak Silat Merentang Waktu”*. Yogyakarta: Galang Pres.

- Septiadi, (2015). *“Pengaruh latihan small sided games dan metode latihan passing drill terhadap keterampilan teknik dasar passing siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Bantul Daerah Istimewa Yogyakarta”* . Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Singh, A., & Mishra, S. 2015, *“Extracurricular activities and student’s performance in secondary school of government and private schools”*, International Journal of Sociology and Anthropology Researchl’, vol 1, no 1, pp 53-56.
- Sri Wahyuni. (2014). *“Konsep pengembangan Bina Prestasi MAN dalam meningkatkan mutu pendidikan”*.Skripsi. IAINU Kebumen.
- Suharjana, 2004. *“Kebugaran Jasmani”*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Syarif Hidayat, 2017. *“Pengaruh latihan plyometrik alternate leg bound dan scissor jump terhadap frekuensi tendangan depan pencak silat”*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Wibowo, A.Y., & Andriyani, F.D.2015, *“Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah”*, UNY Press, Yogyakarta.

