

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan. (2009). *Evaluasi Program Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar Kalimantan Timur, Riau dan Sumatera Barat*. Jakarta: Asisten Deputi IPTEK Olahraga, Deputi Pringkat Prestasi Dan IPTEK Olahraga, Kemenpora R.I.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kesegaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Kriswanto, E. S. (2015). *PENCAK SILAT*. Yogyakarta: PUSTAKABARUPRESS.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *PENCAK SILAT*. Depok : PT.RAJAGRAFINDO PERSADA .
- Mylsidayu, A. dan Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Maulana, A., & Adi Riski Wijaya, M. (2018). *Pengaruh latihan karet band dalam dan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan sabit pesilat putri ekstrakurikuler pencak silat smp negeri 2 gunung guruh kabupaten sukabumi 2017/2018*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Narlan, A. (2017). *Statistika Dalam Penjas*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Ningrum, S., & Dr. Wijono, M. Pd. (2019). *Peengaruh latihan resistance band dan leg banding terhadap peningkatan kecepatan tendangan samping (cechuitui) pada ekstrakurikuler wushu man 2 Mojokerto*. Universitas Negeri Surabaya.

- Romadhon. (2017). *Pengaruh latihan menggunakan resistance band terhadap power tungkai atlet taekwondo UNY*. Yogyakarta: Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sajoto, M, (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidik.
- Siregar. (2015). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Bola dengan Pendekatan Bermain*. Tersedia pada <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/view/7461> (diakses pada 23 April 2021).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhendro, A. (2007). *Materi Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: UT.