

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, (2004). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ambar Setyawan, (2007). *Pengaruh Latihan Menggunakan Plyometric Hopping dan Sprint 30 M Terhadap Power Tungkai Pesilat*. Skripsi, FIK UNY.
- Awan Hariono, (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bompa, TO.(1994). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bowers, Richard W; Fox, Edward L. (1992). *Sport Physiology, (third edition)*. Bowling Green, Ohio: Wm.C.Brown Publishers.
- Chu DA. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Leisure Pres.
- Didi Waluyo Jati. (2009). *Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping dan side double front jump combination terhadap peningkatan power tungkai pada pesilat remaja*. Skripsi, FIK UNY.
- Endang Rini Sukanti. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.
- Fox EL, Bowel RW, and Roscoe D. (1988). *The Physiological basis of physical education and athletics*. USA: WB Saunders Company.
- Guyton A.C. dan Hall J.E. (1996). *Teks Book of Medical Physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Hari Wibowo. (2009). *Pengaruh Latihan Plyometric dan Weight Training Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat*. Skripsi, FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusumah: Jakarta.
- Hurlock, Elizabeth B. (1981). *Text Book of Physiology*. Philadelphia: WB Saunders Company.
- Johansyah Lubis. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Rajawali Sport.

- Kent M. (1994). *The Oxford Dictionary of Sport science and Medicine*. New York: Oxford University Press.
- Kinara Group. (Mulyana, Anton R., Suroto, P., Pandhuagie, FG., Salim HS., Hairus. (2006). *Silat : Dunia Abu-Abu Gerak*. Majalah Gong 77, 7-24.
- Mahendra, Agus. (2008). Modul 1 Lokomotor. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196308241989031AGUS_MAHENDRA/Modul_Praktek_2_Agus_Mahendra/Modul_1_Lokomotor.pdf pada tanggal 18 Juli 2012 jam 21 : 19 WIB
- Martens, Rauner. (1990). *Succesfull Coaching*. Champaign, II.: leisure Press.
- Mc. Ardle, William D, et.all. (1986). *Exercises Physiology*. Philadelphia, PA: Lee & Febiger.
- Mohammad Nazir,. (1999). *Meteode Penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia
- Munas IPSI XII. (2007). *Peraturan Petandingan Pencak Silat IPSI*. Jakarta: PB.IPSI.
- Nana Syaodih, (2006). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdaka
- Nossek, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Afrikan Press Ltd.
- _____. (1995). *General Theory of Training* (M. Furqon: Terjemahan). Lagos: Pan Afrikan Press Ltd.
- O'ong Maryono. (2000). *Pencak Silat Merentang Waktu*. Yogyakarta: Galang Pres.
- Pate, Russel R., McClaneghan, Bruce and Rotella, R. (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. New York: CBS College Publishing.
- Radcliffe JC & Farentinos RC. (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nd ed.* Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Setyo Nugroho. (1998). *Penelitian eksperimental dalam pendidikan jasmani dan olahraga: sebuah pengantar*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sugiyono, (2003). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: CV ALFABETA
- Suharno, H.P. (1993). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta. FPOK IKIP Yogyakarta.

- Suharsimi Arikunto. (1992). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*, Yogyakarta: Andi offset.
- Sujiono, Bambang, Nur Ali, Andriyanto. (2006). *Hubungan Antara Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Kedeng Pada Mahasiswa Kop Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta*. FIK Universitas Negeri Jakarta. Jakarta
- Sukadiyanto. (2002). *Metode Latihan Fisik*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soekarman, R. (1991). *Enersi dan Sistem Enersi Predominan Pada Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.
- Tjaliek Soegiardo, (1991). *Fisiologi Olahraga*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Th 2005. (2010). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Biro Humas Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Wening Widodo, (2012). *Pengaruh latihan modifikasi pliometrik pada landasan pasir pantai terhadap peningkatan power tungkai pada pesilat remaja putri*. Skripsi, FIK UNY.
- Yoyo Bahagia, (2010). *Modul 2 : Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. FPOK UPI Bandung.
- (<http://www.Brianmac.Demon.co.uk/leg.plyo.Htm.Legometnies>) diunduh pada tanggal 18 Juli 2012 jam 20 : 43.
- (<http://www.Helfitt.co.uk/playometrics.Web.htm.playometrics>) diunduh pada tanggal 18 Juli 2012 jam 20 : 50.
- (<http://www.Helfitt.co.uk/playometrics.Web.htm.playometrics>) diunduh pada tanggal 18 Juli 2012 jam 20 : 59.