

DAFTAR PUSTAKA

- Afiana, Andria : 2013. *Kontribusi panjang tungkai, kelentukan, dan daya ledak otot tungkai terhadap tendangan sabit pencak silat pada mahasiswa UKM universitas Lampung*. (Skripsi). Lampung FKIP Penjaskesrek. Unila
- Arikunto, Suharsimi. 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 1997. *Prosedur Penelitian*. Rineka. Jakarta. Mahendra.
- _____. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, PT Rineka Cipta. Jakarta.
- _____. 2010. *Prosedur Penelitian Edisi VI*. Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Azizah, Laila : 2012. *Upaya Meningkatkan Teknik Tendangan Dollyo Chagi Melalui Metode Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Club PTC Binjai*. (Skripsi). Medan Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED
- Bompa, Tudor O. (1988). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing.
- Evelyn C. P. 1993. *Anatomi & Fisiologi Untuk Paramedis*. Alih Bahasa Sri Yuliani Handoyo. Jakarta. PT. Gramedia.
- H. Suryana P, Dadang Krisdayadi. 2004. *Taekwondo*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Daalm Coaching*. CV Tambak Kusuma.
- _____. 2004. *Perencanaan Program Latihan: Edisi Kedua*. Bandung.
- Hadi, Sutrisno. 1993. *Metodologi Research*. UGM Yogyakarta.
- Irianto, Djoko Pekik (2002) "Dasar Keplatihan Olahraga". FIK. UNY
- KimJong, Young. 2009. *The Taekwondo Teks Book Of Poomsae*. Yeongdeungpo-gu, Seoul, Korea : O-sung Publishing Company.

- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Margono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta; PT. Rajagrafindo Persad
- Nosseck, Josef. (1982). *General Theory of Training*. Lagos: Pan Africa Press, Ltd.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Dirjen OR Depdiknas. Jakarta.
- Pear, bill and more, Gary T. 1986. *Weight Training For Men And Women, Getting Stronger*. Shelter Publications. Inc, Bolinas California.
- Rushall, Brent S. And Pyke, Frank S. 1990. *Training For Sport And Fitness*. TheMacmillan Company Of Australia. Pty Ltd.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen
- Sharkey, Brian J. 1996. *Coaches Guide To Sport Physiology*. University of Montana
- Soeharno. 1995. *Aspek-Aspek Pendidikan Jasmani*. Semarang: Dwika Cipta
- Sugiyono. 2010. *Belajar Statistik*. Tambak Kusuma : Jakarta.
- Suryadi, V.Yoyok. 2002. *Poomsae Taekwondo untuk Kompetisi*. Jakarat : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sumantri, Ryanjaya : 2014 *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Panjang Lengan, Power Otot Tungkai Panjang Tungkai, Dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Loncat Harimau Pada Siswa Kelas Viii Smp N 1 Metro*. (Skripsi). Lampung FKIP Penjaskesrek. Unila
- Tirtawirya, Devi (2005). "Metode Melatih teknik dan taktik Taekwondo". FIK.UNY
- Yusuf, Ucup. 2001. *Anatomi Manusia*. Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.