

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikarmika. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Konsumsi Oksigen Maksimal Pada Siswa Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun*. Semarang : FK UNDIP.
- Anshel, J. 2007. Visual Ergonomics in the Workplace. *AAOHN.J.*, 55: 414-420
- Fahrizal. 2010 *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke Depan Olahraga Pencak Silat Jurnal ILARA*, Volume I, Nomor 2, Desember 2010
- Gail D.Deyle,MPT. 2000. *Effectiveness of Manual Phisycal Therapy and Exercise In Osteoarthritis of the Knee. Annals of Internal Medicine. Volume 132. Number 3.*
- George F de Groot dan Notosujietno.2006. *Pencak Silat Seni Beladiri Indonesia Jilid 1*. Bandung. Granesia Bandung.
- Heri, Pedianto. 2010. Petunjuk Pelaksanaan Tes *Back and Leg Dynamometer. Sport Science Development*. Diakses dari http://zho_dayblogspot.com/2010/07/dynamometer.html
- Kisner, Caroline. 2007. Buku *Therapeutic Exercise. Printed in the United State of America*.
- Koltdan Mackler, L. S., (2007). *Diagnosis of Mechanical LBP in a laborer, journal of Orthopaedic & Sport Physical Therapy*, Volume 29 (10), American Physical Therapy Association: California
- Lerch, N. 2004. *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat*.
- Notoatmojo.2010 *Metodologi Penelitian Kesehatan* Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pate, R Russel, McClenaghan, Bruce & Rotella, Robert. 2004. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto. Semarang: IKIP Semarang Press

- Pujiatun. 2001. Skripsi Perbedaan Pengaruh Latihan Isometrik dan Isotonik Terhadap Kekuatan Peningkatan Otot *Quadriceps Femoris*. Fakultas Kedokteran. UNDIP.
- Sadoso, Sumosardjuno. 2003. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Grafisian Jaya.
- Sarjoto, M. 2009. *Pelatihan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta, Departement Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidik Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : ALFABETA.
- Suharjana. 2007. *Latihan Beban*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Sukadiyanto (2005) Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact Jurnal Psikologi Volume 33, NO. 1, 50 – 62 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukadoyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNY.