

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Diki Kurnia, Zarwan, Arsil dan Emral. 2019. *Survei Latihan Tendangan (C) dan Keseimbangan dengan Kemampuan Tendangan (C) Pencak Silat*. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. Vol. 2 No. 2 Februari. 2019.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2019. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, Arie. 2016. *Pengaruh Latihan Tendanga C Kemampuan Mae Geri Chudan Karateka Putra Lemkari Dojo Bato Kota Pariaman*. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Goeyardi, Wandayani. 2019. *Analisis Perbandingan Wing Chun Dari Dan Pencak Silat Merpati Putih Dari Indonesia*.
- Hardiansyah, Sefri. 2016. *Kontribusi Latihan Tendangan C Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga UNP*. Jurnal Menssana
- Hendro Wardoyo (2014) : *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Lubis, J. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah. 2016. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Edisi 1. Cetakan Kedua. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada..2016. Pencak Silat. Edisi Ketiga. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.*
- Mahardhika, Nanda. A. 2013. *Survei Latihan Tendangan C Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate , Dan Kelentukan Sendi Panggul Dengan Kecepatan Tendangan (C) Pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012*.
- PSHT Lubuklinggau. 2011.<https://pshtLubuklinggau.wordpress.com/about/psht-Lubuklinggau/>
- Sari, Mustika. 2018. *Kontribusi Latihan Tendangan C Pada Atlet Pencak Silat Pada UKM Persaudaraan Setia Hati Terate*.