

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R.M. And Fahrizqi, E.B. (2020) *Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati Metode Pembelajaran View Project. Available At: <https://Ppjp.Ulm.Ac.Id/Journal/Index.Php/Multilateralpjkr>*.
- Ahmad Yanuar Syaumi, B.Y. Dan S.M. (2021) 'Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate', *Sportif*, 2, Pp. 61–75.
- Aisyiyah, F.H.P. (2019) 'Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power Dan Kelincahan', *Jurnal Prestasi Olahraga* [Preprint].
- Anugrah Akbar, R. *Et Al.* (2020) 'Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Untuk Siswa Sekolah Dasar', *Sport Science And Health* |, 2(7), P. 2020. Available At: <http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jfik/Indexhttp://Fik.Um.Ac.Id/>.
- Arie, S.S. (2018) 'Analisis Gerak Motorik Kasar Pada Permainan Lompat Tali Terhadap Prestasi Siswa Putra Dalam Lompat Jauh Pada Kelas Viii Smp Negeri 2 Palibelo', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2).
- Candra, G., Satriaputra, D. And Widodo, A. (2019) *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun*.
- Gushtyadi Marandika (2014) 'Gushtyadi Marandika, 2014 Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Smp Unipersitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu', (1006361), P. 1006361.
- Hartati, H., Destriana, D. And Junior, M. (2019a) 'Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat', *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). Available At: <https://Doi.Org/10.36706/Altius.V8i1.8486>.
- Hartati, H., Destriana, D. And Junior, M. (2019b) 'Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat', *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). Available At: <https://Doi.Org/10.36706/Altius.V8i1.8486>.
- Ishak (2015) *Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Volibuana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara, Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Jaedun, A. (2011) *Metodologi Penelitian Eksperiman*. Yogyakarta.
- Johansyah Lubis (2016) *Pencak Silat Edisi Ketiga*. Jakarta.
- Kanah Arieska, P. *Et Al.* (2018) *Pemilihan Teknik Sampling Berdasarkan Perhitungan Efisiensi Relatif*. Available At: <http://Jurnal.Unimus.Ac.Id>.

Ketut Sumerta, I. *Et Al.* (2021) 'Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7, Pp. 230–238. Available At: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>.

Kholil Halbatullah, I.K.B.A.I.G.S. (2020) 'Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat', *Jurnal Ika*, 17.

Lamusu, A.Z.L. (2021) 'Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat The Relationship Of Limb Length With Pencak Silat Kicking Ability', *Jambura Health And Sport Journal*, 3(2).

Lestiyono (2020) *Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Putra Persinas Asad Semarang*, *Tadulako Journal Sport Sciences And ...*. Available At: <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/pjkr/index>.

Lestiyono, D. (2020) 'Pengaruh Latihan Agility Ladder Dan Cone Drills Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas ...', *Tadulako Journal Sport Sciences And ...* [Preprint].

M. Zaki, S. (2021) 'Kajian Tentang Perumusan Hipotesis Statistik Dalam Pengujian Hipotesis Penelitian', *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 2, Pp. 115–118.

Mardela, R. (2019) *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo*.

Mihmidati, T. And Wahyudi, A.R. (2021) *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja*.

Muslihin, Septiadi, F. And Saputri, H. (2020) 'Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Runterhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi', 2020, Pp. 75–79.

Muzanip Alperi (2017) *Statistika Pendidikan Lanjutan*. Bengkulu.

Mylsidayu, A. And Abdullah, D.M. (2015) *Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bolabasket Club Gede Depok*.

Nuraisyah (2019) *Efektifitas Teknik Serangan Pencak Silat Pada Kejuaraan Pekan Olahraga Pelajar Daerah (Popda) Se-Kota Pontianak*.

Nurman Ramadhan (2013) *Pengaruh Metode Whole Practice Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Gerak Pada Aspek Ketepatan Servis Bawah*. Available At: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.

Octavia, H.N. And Mardela, R. (2019) *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo*.

Panggih Setiawan, B., Yogi Pradana, D. And Wicaksono, L. (2020) 'Efektivitas Latihan Menggunakan Karet Ban Dan Skipping Terhadap Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Training Effectiveness Using Rubber Tires And Skipping Against Sickle Kicks In Pencak Silat Athletes', *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), Pp. 89–96. Available At: <https://doi.org/10.5614%2fjskk>.

Pomatahu, A.R. (2018a) 'The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport', *Trends In Sport Sciences*, 25(2), Pp. 85–91. Available At: <https://doi.org/10.23829/Tss.2018.25.2-4>.

Pomatahu, A.R. (2018b) 'The Relationship Between Leg Length And Crescent Kick Speed In Pencak Silat Sport', *Trends In Sport Sciences*, 25(2), Pp. 85–91. Available At: <https://doi.org/10.23829/Tss.2018.25.2-4>.

Qorry Armen Gemael (2017) 'Perbedaan Latihan Hurdle Jump Dengan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Penjaga Gawang Ps Unsika Karawang'.

Rachma Dewi Sumardi, A.S.E.S. (2013) *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Keterampilan Footwork Olahraga Bulutangkis*. Sumedang.

Ramdani Amrullah (2019) 'Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 17.

Rido, S. (2022) 'Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Dan Media Pembelajaran'.

Rizki, A. (2019) *Pengaruh Latihan Skipping Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Sepakbola*, *Sport Science And Health* /. Available At: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>.

Septiadi, M. (2020) *Pengaruh Latihan Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi*.

Sina, I. And Pelariyanto, E. (2020) 'Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Loncat Katak Pada Siswa Sekolah Dasar', *Physical Activity Journal*, 1(2), P. 176. Available At: <https://doi.org/10.20884/1.Paju.2020.1.2.2471>.

Sovia Wahyuni, D. (2020) 'Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dankelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlettaekwondo', *Jurnal Patriot* , 2, P. 2.

Sugiyono, P.L. (2021) 'Buku Metode Penelitian Komunikasi'.

Tofikin And Sinurat, R. (2020) 'Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat', *Journal Sport Area*, 5(2), Pp. 177–185. Available At: [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5(2).5333).

Totok Iswanto (2018) 'Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas Ipsi Tahun 2012', *Jurnal Prestasi Olahraga* [Preprint].

Tri Juwanda, S., Zulraflia And Kamarudin (2019) 'Contributions Of Leg Power Muscle On Sickle Kick Ability Of Pencak Silat Athletes', 460(Icpe 2019), Pp. 185–187. Available At: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.051>.

Tri Juwanda, S., Zulraflia And Kamarudin (2020) 'Contributions Of Leg Power Muscle On Sickle Kick Ability Of Pencak Silat Athletes', 460(Icpe 2019), Pp. 185–187. Available At: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200805.051>.

Tsalis, R.I.H. And Eko, M. (2017) *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia Pengaruh Latihan Skipping Dan Side Hop Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Anak Didik U16-17 Ssb Psdm Kabupaten Blitar*.



UNUGIRI