

DAFTAR PUSTAKA

- Buchheit, Martin, and Paul B. Laursen. 2013. "High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle: Part I: Cardiopulmonary Emphasis." *Sports Medicine* 43(5): 313–38.
- D'Isanto, Tiziana, Felice Di Domenico, Italo Sannicandro, and Francesca D'Elia. 2022. "Improvement of Qualitative and Quantitative Aspects of the Sports Performance of Young Players Through High Intensity Interval Training." *Physical Education Theory and Methodology* 22(1): 70–76.
- Heri Retnawati. 2015. "Teknik Pengambilan Sampel." *Ekp* 13(3): 1576–80.
- Karimullah, A, and B A Pramono. 2021. "Pengaruh Penerapan Teknik Latihan Deep To Shallow Terhadap Teknik Berenang Gaya Kupu-Kupu Atlet Ku Iv Club Ha Aquatic" *Jurnal Prestasi Olahraga*: 105–11.
- Nurhalizah, Sirli, Syafaruddin Syafaruddin, and Destriani Destriani. 2023. "Pengaruh Ladder Drill Terhadap Tendangan Lurus Depan Putri Dipencak Silat." *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga* 22(1): 33–42.
- Prianto, Ibadul. 2022. "PENGARUH LATIHAN SKIPPING DAN LADDER DRILL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER PENCAC SILAT DI SMA TRI SUKSES KOTA JAMBI."
- Wedi, S, Andrew Rinaldi Sinulingga, and Syahriadi Syahriadi. 2022. "PENERAPAN MODEL LATIHAN INTERVAL TRAINING UNTUK MENINGKATKAN AEROBIC CAPACITY PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FKIP UNIVERSITAS RIAU." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6(2): 53–58.

- Tresnawati, Dewi, Asep Deddy Supriatna, and Aldi Nur Puadi. 2022. "Perancangan Aplikasi Pengenalan Teknik Dasar Pencak Silat Untuk Anak Menggunakan Teknologi Augmented Reality." *Jurnal Algoritma* 19(1): 247–57.
- Sutopo, Wisnu Guntur. 2021. "Analisis Kecepatan Tendangan Sabit Pada Pesilat"
- Susanto, Dona Merlin, and Heru Syarli Lesmana. 2020. "Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat." *Jurnal Patriot* 2(3): 692–704.
- Putri, Adhelia Zalzabella. 2023. "Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Metode Drill Terhadap Hasil Belajar Tendangan Samping Pada Materi Pencak Silat Siswa SMP Muhammadiyah 2 Surabaya." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7(3):31960–69.
- Riadi aswan, I Ketut Budaya Astra, M Or, and I Gede Suwiwa. 2017. "Pengaruh metode pembelajaran project based learning (PJBL) berbantuan media kartu bergambar terhadap hasil belajar teknik dasar sikap pasang pencak silat." *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Undiksha* 5(2).
- Prabowo, Andika et al. 2023. "Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Pengurangan Kebiasaan Merokok Atlet Pada Club Renang Se-Kabupaten Lebong Provinsi Bengkulu." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 8(1): 35–39.
- Prasetyo, Agus, Wahyu Setia Kusahyaning Putri, and Olivia Dwi Cahyani. 2021. "Pengaruh latihan interval terhadap kebugaran pada pencak silat." *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* 1(1): 5–8.
- Nusufi, Maemun. 2015. "Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 14(1): 35–46.
- Ladder Drills Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Kanan Kiri Pesilat Putra Tapak Suci Caringin Sukabumi." *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 3(2): 75–79.
- Lucius, Rino Lusiyono, and Zusyah Porja Daryanto. 2022. "Analisis Pengembangan Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Tendangan Pencak Silat."

- Hartati, Hartati, Destriana Destriana, and Muhammmad Junior. 2019. "Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat." *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8(1).
- Hakim, Arif Luqman, Marianus Subandowo, and Ujang Rohman. 2020. "Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMP." *Jurnal Kejaora (KesehatanJasmani Dan Olah Raga)* 5(1): 86–95.
- Fachmi, Akbar. 2016. "Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1: 5 Terhadap Daya Tahan Aerobik." Surabaya. Universitas Negeri Surabaya.
- Dewi, Gusti Ayu Agung Nina Utari, and I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2020. "Korelasi Berat Badan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Tubuh Siswa Pencak Silat." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 5(1): 14–19.
- Da'i, Mohamad, Rohmad Apriyanto, S Adi, and Hilmy Aliriad. 2023. "Pengaruh Peran Orang Tua Dan Pelatih Terhadap Pembentukan Karakter Atlet Usia 15 Tahun." *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri* 10(2): 182–91.
- Chrisdianto, M, Y Satinem, and M Suhdy. 2021. "Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1." *Educative Sportive* 2(01): 21–26.
- Cc. 2021. "Analisis Teknik Dasar Pencak Silat PSHT Rayon Lubuk Kupang Ranting Lubuklinggau Selatan 1." Chrisdianto, M Satinem, Y Suhdy, M 2(01): 21– 26.
- Arianto, Andi Tri, and Caly Setyawan. 2019. "Penelitian Ini B." *Jurnal Keolahragaan* 7(2): 182–91.
- Amrullah, Ramdani. 2015. "Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 4(1): 88–100.

(Nusufi 2015)Adnadia, Fitri Devi, Edi Purnomo, and Mimi Haetami. 2022. “Pengaruh Metode Latihan Agillity Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit.” Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK) 11(1).



UNUGIRI