

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong*. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Aliriad, H., Ainu, Z., & Imam, N. R. (2016). Metode *Zig-zag* Dalam Meningkatkan Latihan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepak Bola Siswa Kelas V Di SD NEGERI 4 KECAPI KABUPATEN JEPARA. 148–158.
- Andika Firmanda, & Fatmawati. (2019). *Strategi Tunanetra X Berprestasi dalam Olahraga Catur Tingkat Internasional*. 7, 135–140.
- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2021). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola*. 32–41.
- Azhari, A. (2017). *Terhadap Tendangan Sabit Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Mi At-Taubah Kota Bekasi*. 4(1), 13–22.
- Dwi Lestoyono, E. puji purwono. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8, 83.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. (ed.); Erwin Setyo). PUSTAKABARUPRESS. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Evenetus, Y., Mulyana, R. B., Indonesia, U. P., Barat, J., Lengan, K., & Renang, P. (2019). *Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kekuatan , Power , Daya Tahan Lengan dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas The Effect of Exercise Programs on Increasing Strength , Power , Resistance arm and Performance of 50 Free Meters*. 445–455.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak*. 1–10.
- Hariyanti, W., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas. 6(1), 57–64.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosdarkarya Offset.

- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Juli Candra. (2021). *Pencak Silat*. Penerbit (Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA).
- Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 58. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v12i2.13985>
- Kholil Halbatullah, I. K., Budaya Astra, I. G., & Suwiwa. (2019). *Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat*. 17(2), 1–23.
- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas *Tadulako Journal Sport Sciences And ...*
- Lubis Jhoansyah, Wardoyo H. (2016). *Pencak Silat* (ketiga). PT RajaGrafindo Persada. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan *Zig-Zag Run* terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 321–330.
- Miftahul Reski Putra Nasjum. (2020). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Dalam Olahraga Pencak Silat (Studi Deskriptif pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kabupaten Tasikmalaya). *Kaos GL Dergisi*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798><https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.02.002><http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/810049><http://doi.org/10.1016/j.jnc.2020.125798>

wiley.com/10.1002/anie.197505391%0Ahttp://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780857090409500205%0Ahttp:

- Nurdin, A., Tofikin, & Indah, D. (2021). Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Tapak Suci Rayoh Rambah Tengah Utara. *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), 1–7.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan Kelentukan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Gery Chudan Pada Karateka Perguruan Wadokai Dojo Unimed. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 11–16. <https://doi.org/10.24114/jp.v1i1.6492>
- Ricki Yana Razbie, Ahmad Alwi Nurudin, & Soleh, M. (2018). *Pengaruh latihan lari*.
- Rosmawati, D., & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal MensSana*, 4(1), 44. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Sin, T. H., & Ihsan, N. (2020). *The effectiveness of Pencak Silat to change teenage personalities*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.29210/139800>
- Subardjah, H. (2017). *Latihan fisik*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Cv Alfabeta.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.
- Suwirman. (2020). *The Development of Pencak Silat Physical Training Model for Competitive Athlete*. 464(Psshers 2019), 902–906. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.200>
- Taufiqurahman, K. M., Studi, P., Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2022). *Dukungan orang tua terhadap prestasi olahraga anak pada sekolah sepak bola (ssb) putra sunda Palembang skripsi*.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)
- Widiastuti. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.

Wijaya Soni, Rohmad Apriyanto & Mohammad Da'i,. (2021). *The Effeck Of Jumping And Runiing Combination Training On Sickle Kick Speed Of Men 's Pencak Silat Athletes. 1(2), 2015–2017.*

