

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), 181–185.
- Al Fakhi, S., & Barlian, E. (2019). Kontribusi kecepatan reaksi dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan pukulan backhand tenis lapangan. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 137–143.
- Arifin, A. Z., Amiq, F., & Fitriady, G. (2020). Survei Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate. *Sport Science and Health*, 2(8), 395–400.
- Arikunto, S. (2019). Teknik Pengumpulan Data. *Jakarta: PT. Rineka Cipta*.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 32.
- Bompa, T. O. (1999). *Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics publishers.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA.
- Chan, H. B. Y., Pua, P. Y., & How, C. H. (2017). Physical therapy in the management of frozen shoulder. *Singapore Medical Journal*, 58(12), 685–689. <https://doi.org/10.11622/smedj.2017107>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 201–212.
- Fahlefi, I., Maryansyah, P., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021a). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science*, 2(2), 62–68.
- Fahlefi, I., Maryansyah, P., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021b). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science*, 2(2), 62–68.
- Harsono, H. (2015). Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi. *Jakarta: Remaja Rosdakarya*.

- Hasan, M. N. S. N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80.
- Hostrup, M., & Bangsbo, J. (2017). Limitations in intense exercise performance of athletes – effect of speed endurance training on ion handling and fatigue development. In *Journal of Physiology* (Vol. 595, Issue 9, pp. 2897–2913). Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1113/JP273218>
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1).
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Dayatahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 1–6.
- Kerru, A., Saparia, A., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2015). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag Terhadap Keterampilan Dribbling dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 3(12).
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Lestari, K. A. S., Winaya, I. M. N., & Bagiada, N. A. (2015). Perbedaan Efektivitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Sekolah Sepak Bola Guntur Denpasar. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Hal*, 13–17.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). Pencak Silat edisi ketiga. *Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset*.

- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88.
- Mirfen, R. Y. (2018). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 278–284.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung. *Alfabeta Bandung*.
- Nugroho, H. S. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Bela. Jar Kelincahan Melalui Latihan Lari Bolak Balik Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Tanjung Morawa Tahun Ajaran 2019/2020. *ANSIRU PAI: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 184–186.
- Nurhasan. (2011). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*.
- Permatasari Intan. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Dalam Permainan Futsal (*Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya*).
- Prananta, I. G. N. A. C., & Santika, I. G. P. N. A. (2022). Pelatihan Modifikasi Agility Ladder Drill 3 Repetisi 5 Set terhadap Kelincahan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 64–70.
- Pratama, A., Supriyadi, S., & Raharjo, S. (2020). Survei manajemen pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis di PB Ganesha Kota Batu. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 21–31.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh latihan lari 12 menit dan lari bolak balik terhadap peningkatan daya tahan VO2 max. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22.
- Purba, P. H. (2017). Hubungan kelentukan dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan mawashi gery chudan pada karateka perguruan wadokai dojo UNIMED. *Jurnal Prestasi*, 1(1).

- ROKANIA, T. T. S. (2019). *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru.*
- Ruslan, R., Mile, S., & Sangadji, F. (2021). Zig-Zag Running Exercises For Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan kondisi fisik pemain sekolah sepakbola (SSB) generasi muda gantung (GMG) kelompok umur-15 kota Padang panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1).
- Sepdanius Endang, Sazeli Rifki Muhamad, & Komaini Anton. (2019). Tes Dan Pengukuran Olahraga (Cetakan ke-1). PT RajaGrafindo Persada.
- Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- Subekti, M. (2021). Relationship between Body Mass Index (BMI) and Body Fat Level Against the Physical Fitness of Kabaddi Athletes during the Covid-19 Pandemic. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 8(2), 44–47.
- Sugiyono, F. X. (2017). *Instrumen Pengendalian Moneter: Operasi Pasar Terbuka* (Vol. 10). Pusat Pendidikan Dan Studi Kebanksentralan (PPSK) Bank Indonesia.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D (Cetakan Ke). Bandung: CV Alfabeta.
- Sukirno, S., & Kurniawan, M. R. (2017). Hubungan Panjang Lengan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Shooting Free Throw Pada Atlet Putra Klub Basket “Bangau” Palembang. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Susanto, D. M., & Lesmana, H. S. (2020). Kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 692–704.
- Suwirman, S. (2019). Peningkatan Kualitas Pelatih Pencak Silat Di Kabupaten Dharmasraya. *Jurnal Berkarya Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1–12.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel

USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

Wahyuni, S. (2020). Donie, “Vo2Max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo,” *J. Patriot*.

Wedana, I. M. A., Sudiana, I. K., Wahyuni, N. P. D. S., & Ked, S. (2014). Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).

Wibowo, R. A. T. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tendangan Depan Pencak Silat Melalui Modifikasi Pembelajaran Pada Siswa Putra Kelas 4 Dan 5 Sd It Abu Jafar Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 19–28.

Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45.

Yani, D. F., & Dirmansyah, R. (2021). Uji Aktivitas Fraksi Metanol Dan N-Heksan Kulit Dan Kernel Biji Kebiul (*Caesalpinia Bonduc L.*) Sebagai Tabir Surya Activity Test Of Methanol And N-Hexan Fraction Of Coat And Kernel Seed (*Caesalpinia Bonduc L.*) As A Sun Screen. *J. Sains Dasar*, 1–5.



UNUGIRI