

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. 1997. *Pengantar Asas-Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dan Rekreasi*. Jakarta. Refika Aditama.
- Ahmad Muchlisin N. P. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten BCP 2 Blok E. 18 No.14 Desa Ranjeng Kec. Ciruas Kab. Serang Banten 42182.
- Ali Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Pers.
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada. Depok.
- Bompa, T. Gregory, G. (2009). *Periodization Training of Sport: Theory and Methodology of Training*. United of State America: Human Kinectics.
- Bompa, T. (2015). *Conditioning Young Athletes*. 1. Physical fitness for children. I.Carrera, Michael, 1975- II. Title. United States. ISBN: 978-1-4925-0309-5.
- Bompa, T. and M. Carrera. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Brown, Lee E dan Vance A. ferrigno. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. USA : Human Kinetics. New York: McGraw-Hill.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212. <http://dx.doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olah ragawan Pelajar*. Jakarta : Depdiknas.
- DR. Ida Bagus Wiguna, M.Pd. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Guanabara, E., Ltda, K., Guanabara, E., & Ltda, K. (n.d.).
- Frederick, Hamid, D. H., Omar,A., Hasan, K., Soeed, K., & Zulkapri, 1. (2014). *Badminton Specific Moevement Agility Testing System. Movement, Health & Exercise (MoHE) Coference, 1*.
- Hariono, A. (2016). *Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri*. Yogyakarta.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harun, H., Hidayat, S., & Hadjarati, H. (2020). *Analyze The Speed Of Side Kicks Of Teenage Fighters*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.5627>.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepelatihan*. Universitas Negeri Makassar Gedung Perpustakaan Lt. 1 Kampus UNM Gunungsari.
- Ihsan, N. (2015). *Sistem Energi Pencak Silat Tanding (System Energy Of Pencak Silat Figthing)*. In *Multimedia Pembelajaran Pencak Silat Pada Bidang Studi Pjko Kurikulum 2013*.

- Ismaryati. 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik Dan Berat Badan*. Paedagogia, 11 (1).
- Ismoko, A.P & Putro, D.E. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 9 (1).
- Ismoko, A.P & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri*. Jurnal Keolahragaan, Volume 1 – Nomor 1.
- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. (2019). *Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan*. Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Rekreasi, 2(1), 13-16.
- Lubis Johansyah, 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta : PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Lubis, J. dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Mackenzie, B. (2008). *101 Tests D'Évaluations*. Designer: The Flying Fish StudiosLtd www.the-flying-fish.com. Published by: Electric Word plc 67-71 GoswellRoad London EC1V 7EP Tel: 0845 450 6402
- Maryono. 1998. *Pencak Silat Merentang Waktu*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Mulyana. (2019). *Pedoman Praktik Melatih Pencak Silat*. UPI Press. Bandung.

Pembelajaran, D., & Jarak, L. (2020). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Survei Penggunaan Media Pembelajaran Ladder Drill*. 12.

Peter, Schreiner. (2003). *Effektiver Einsatz der Koordinationsleiter im Fußball: Taschenbuch*.

Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatanjalur Speed AtletPanjat Tebing FPTI Kota Magelang*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 51 (4).
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

Prasetyo, F. Y. (2017). *The Physical Conditions of Pencak Silat Athletes The Physical Conditions of Pencak Silat Athletes*. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering PAPER*, 180. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/755/1/011001>.

Regency, T., & Sinurat, R. (2020). *The Relationship of Agilityagint Crescent Kick to Persaudaraan Setia Hati Athletes in Rokan Hulu Regency*. *Journal of Physics: Conference Series*, 1655(1).
<https://doi.org/10.1088/1742-6596/1655/1/012067>

Sepdanius, Sazeli, Komaini. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT. Raja Grafindo Persada.

Singh, A.B. (2012). *Sport Training*. Delhi: Chawla Offset Printers.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, Cetakan ke-24*. Basinghdung: Alfabeta.

Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suhendro, Andi. 2005. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas

Terbuka. 47 Saifudin. 1999. Pembinaan Kekuatan dan Daya Tahan Fisik. Bandung: Angkasa Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.

Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: *Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit PencakSilat*. Journal [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333) Sport Area, 5(2).

Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta. PT Indeks.

Trisnowiyanto, B. (2016). *Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat*. Jurnal Keterampilan Fisik. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>

Tsivkin, Troman 2011, tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>.

Universita Medan Area, Pusat Karya Ilmiah (2022). *Mekanisme Kontraksi Otot Dalam Tubuh Manusia*. <https://pji.uma.ac.id/index.php/2022/10/10/mekanisme-kontraksi-otot-dalam-tubuh-manusia/>

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada.

Yonda, O., & Miftakhudin, H. (2023). *Pelatihan Tes Dan Pengukuran Profil Fisik Atlet Junior Tenis Wilayah Dki Jakarta Tahun 2023*. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 2023, 2023*. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>