

DAFTAR PUSTAKA

- Aristiyanto A, H. d. (2021). PENGARUH LATIHAN ATHLETIC BASIC COORDINATION (ABC) RUNNING TERHADAP KETERAMPILAN LARI PELAJAR. *JURNAL SPORTA SAINTIKA*, 96-100.
- Bompa, O.T & Haff. G.G. (2009). Periodization: theory and methodology of training. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Devan Noto Utomo, N. F. (2023). ALTERNATIF BAHASA INDOESIA DALAM TEKNIK (ABC RUNNING DRILL). *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 220.
- Dewi Arimbi, J. d. (2022). TEKNIK BANTINGAN PADA PERGURUAN SILAT TADJIMALELA. *Jurnal Cerano Seni*, 30.
- Dr, D. Z. (2022). *PELATIHAN KONDISI FISIK*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA.
- FAYRUS ABADI SLAMET, M. (2022). Model Penelitian Pengembangan (RnD). In M. FAYRUS ABADI SLAMET, *INSTITUT AGAMA ISLAM SUNAN KALIJOGO MALANG* (pp. 1-3). Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Fitranto, H. W. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Sport Coaching and Education*, 56-59.
- Hrysomallis, C. (2011). *Balance ability and athletic performance*. Sports Medicine, 41(3), 221–232
- Husni Taufik Qurrohman, ,. M. (2023). Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan dan Kebugaran bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang melalui Sistem Penunjang Latihan ABC Running. *Jurnal Analis*, 140.
- Husni Taufik Qurrohman, ,. M. (2023). Mengoptimalkan Manfaat Kesehatan dan Kebugaran bagi Mahasiswa Universitas Negeri Semarang melalui Sistem Penunjang Latihan ABC Running. *Jurnal Analis*, 140-143.
- Jatmiko, F. N. (2022). STATUS KETERAMPILAN TEHNIK TENDANGAN ATLET PENCAK SILAT PUTRA IPSI BANYUWANGI. *Universitas Negeri Surabaya*, 134-141.
- Khairul Sasmita, E. B. (2023). Pencak Silat Wajah Budaya Bangsa Indonesia. *Journal on Education*, 2870-2871.

- Mahardhika, M. A. (2023). Keterampilan Koordinasi Tendangan dan Pukulan Atlet Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional Kalimantan Timur . *AJoPE (Aisyah Journal Physical Education)*, 43.
- Marwan, I. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Seni Gerak Pencak Silat Berbasis. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 154.
- Muhammad Supriyadi, N. I. (2024). PENERAPAN VARIASI LATIHAN DALAM PENINGKATAN PUKULAN YANG EFEKTIF PADA SISWA PERGURUAN PENCAK SILAT PSHT SMP NEGERI 2 LUBUKLINGGAU. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 388 - 396.
- Mohammad Fahmi Ilyas, S. A. (2024). PEMAHAMAN ATLET PENCAK SILAT TERATE MUDA SATUI TERHADAP PERATURAN SILAT TERBARU KATEGORI TANDING TAHUN 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 188-189.
- Nizar, F. H. (2021). MODEL ADDIE (ANALYSIS, DESIGN, DEVELOPMENT, IMPLEMENTATION AND EVALUATION) DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM. *Jurnal Inovasi Agama Islam*, 29-31.
- Nugroho, F. A. (2017). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Gerak Pencak Silat Seni Beregu Baku IPSI (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMK PGRI 1 Ponorogo). *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3).
- Okpatrioka. (2023). Research And Development (R&D) Penelitian Yang Inovatif Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan, Bahasa dan Budaya*, 87-89.
- Paillard, T. (2019). *Relationship between sport expertise and postural control*. Human Movement Science, 66, 148–159.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2024). Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024. *JSH: Journal of Sport and Health*, 5(2), 86-93.
- Rahayu, A. (2025). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D) : Pengertian, Jenis Dan Tahapan. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 450-451.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human kinetics.
- Siswara, M. R., Kiram, Y., Padli, P., Ihsan, N., & Komaini, A. (2024). Pengaruh daya ledakan kaki, fleksibilitas pinggang, dan koordinasi terhadap kecepatan tendangan lurus atlet silat Satria Muda Indonesia. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Sugiyono, P. (2022). METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D. In P. Sugiyono, *Alfabeta* (pp. 4-5). Bandung: Alfabeta.

- Sutoro. (2013). Peningkatan Kemampuan Pelatih Lari Sprint Jarak Pendek Melalui Kepelatihan Program Latihan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 2.
- Susanti, Y., & Mirza, I. (2023). *Hubungan antara keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dalam peningkatan kecepatan tendangan A pada atlet silat PSHT*. Jurnal Kesehatan
- Susiono, R. (2017). EFEKTIVITAS LATIHAN KORDINASI RUNNING ABC MENGGUNAKAN METODE UNIFIKASI DAN METODE KONVESIONAL TERHADAP PENINGKATAN LARI 50 METER PADA MAHASISWA FIO UNJ 2017. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*, 1-2.
- Susiono, R. (2012). *The Secret Power Of Mind And Body Unification*. Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa.
- Triansyah, M. H. (2021). Effect Of Abc Running Drill on the 50 Meter Sprint Of Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi*, 81.
- Vai, A., & Ramadi, R. (2018). Korelasi antara kekuatan daya ledak otot kaki dengan kelincahan tendangan depan pada atlet pencak silat PPLP Pekanbaru Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 27-33.
- Wahyudi, H. P. (2021). PENGARUH METODE LATIHAN ABC RUNNING TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA NOMOR LARI 200 METER DI KLUB ATLETIK PARON. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 44-47.
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). Pengaruh latihan speed dan agility terhadap kecepatan tendangan samping pada atlet pencak silat. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 9(1), 15–23.
- Zamsiswaya, S. d. (2024). Pengembangan Model ADDIE (Analisis, Design, Development, Implemetation, Evaluation). *Jurnal Pendidikan Tambusai* , 46363