

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Nursardi. 2018. "Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong". <http://jurnal.unimed.ac.id>.
- Ali Nurdin, T. D., 2021 . "Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan tendangan sabit atlet pencak silat tapak suci rayon rambah tengah utama". *jurnal sport rokania*.
- Budiwanto, S. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang
- Bompa, T.O and Buzzichelli, C. 2017. Periodization: Theory and Methodology of Training. United States of America: Human Kinetics.
- Dagun, D. I., 2021 . Pencak Silat Sebagai Media Dakwah. *Jurnal Ilmiah Al-Muttaqin*, 25.
- Erwin setyo kriswanto, S. M. 2015. *Sejarah dan perkembangan pencak silat teknik-teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat* . Jl. Wonosari km.6 demblaksari baturetno banguntapan bantul yogyakarta.: puatakabarupress
- Fenanlampir, A., 2020. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Safira, D. F. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Graha Indah E-11 Gayungan Kebonsari Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Harwanto., Muhammad, M., Gatot, M.U., Brahmana, R.P., 2018. *Dasar-Dasar Belajar PENCAK SILAT Gerakan dasar dan rangkaian gerakan dalam cabang olahraga pencak silat*. Surabaya : Adi Buana University Press.
- Hidayat, T. A. S. 2020. Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Pada Permainan Sepak Bola . <http://ejournal.teknokrat.ac.id>, 24-25.
- Hidayat, M., Danang, A. S. 2016. "Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan". *Jurnal Kejaora*, 26.

[https://haloedukasi.com/wp-content/uploads/2020/03/Untitled' 22.jpg](https://haloedukasi.com/wp-content/uploads/2020/03/Untitled%20.jpg) Diakses, 20 November 2021. Pukul 18:30

http://satubolamania.blogspot.com/2016/09/cara-melatih-kelincahan_23.html Diakses, 17 Januari 2021. Pukul 21:37

<https://my-best.id/139176> Diakses, 17 Januari 2021. Pukul 21:40

https://www.google.com/search?sa=G&hl=in&tbs=simg:CAQS_1gEJYjDS_mWqkTn4a8gELELCmpwgaOgo4CAQSF8d9R_1TioQgRa_1H_K4Gqy7xC_1EfGhob3DU0F0HoOacHfIIHhLu-luB Diakses, 17 Januari 2021. Pukul 21:40

Lestiyono. D. 2020. Pengaruh Latihan Agility ladder dan cone drill terhadap keterampilan tendangan sabit pencak silat pada atlet putra persinas asad semarang. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.

Nusufi, M., 2015. "Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit" . *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 37-38.

Pratiwi, R.A., Edi, P., M,H. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat".

Satriaputra, G.C.D. Achmad, W. 2019. Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa putra usia 16-18 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 No 02, Edisi Juli 2019 hal 189-194*, 190.

Suryadin, T., Udi, S., Kulyana. 2021. "Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri". *Journal Respects Research Physical Education and Sports*

Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.

Tofikin., Ridwan, S. 2020. "Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan". *journal sport area*.

Wicaksana, F. D., Achmad R.W. 2021. "Nalisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole".