

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, Hasan. Dkk. 2008. Sejarah Perkembangan Pencak Silat. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Amrull, Ramdani. 2015 Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan SabitPencak Silat. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol.4, No.1, Juni 2015.
- Ediyono, S. 2017. Arts Of Pencak Silat Style For Education Spiritual And Physical. Proceeding IICASCS,(2): 127-134
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Drijen Dikti Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Harsono, 2015. Kepelatihan Olahraga. Bandung: PT. remaja Rosdakarya.
- Lubis,J. 2014. Pencak Silat. Jakarta: PT. Raja Grafito Persada.
- Luminatuarso, Ria. 2013. Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pemula. Yogyakarta: UNY Press.
- Maksum, 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Mylsidayu Apta. 2014. Ilmu Kepelatihan. Bekasi Kota: Percetakan ST. Jl. Veteran No.5.

- Notosoejitno. 1997. *Khadazah Pencak Silat*. Jakarta: Sugeng Seto.
- Nugroho, A.M 2000. *Dikat Pencak Silat*. Yogyakarta: PPM FIK- UN.
- Prianto, Ibadul Fadhli. 2022. Pengaruh Latihan Skipping dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMA Tri Sukses Kota Jambi. Skripsi. Universitas Jambi.
- Schirm, M, 2011. <http://www.lives stong.com>. Downloaded 11 Mei 2022.
- Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukintaka. 2004. *Permainan dan Metodik I*. PT Rineka Cipta.
- Tefu Jendry Alvin. 2019. Pengaruh Latihan *Ladder Drill: Ladder Speed Run* dan *In Out Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan “Jendela Olahraga”. Vol.4, No.1, Januari 2019
- Tim Penyusun PGRI Adi Buana. 2021. *Pedoman Penulisan Skripsi* Surabaya: Universita PGRI Adi Buana Surabaya.

- Utamayasa, I Gede Dharma. 2019. Pengaruh Latihan *Ladder Drills Speed Run* Terhadap Kecepatan (Speed) “*Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*”. Vol.2, No.2, November 2019.
- Wahyudi Achamad Rizanul. 2021. Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja “*Jurnal Prestasi Olahraga*“. Vol.4, No.9, 2021.