

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, P. M. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Akbar, H. U. (1996). *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ardin, M., Winnetow, jamil, A., & Widya. (2020). *Efek latihann otot tungkai terhadp kecepatan tendangan sabit atlet tapak naga*. Jurnal Untad , 161-162.
- Cholid Narbuko. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Cholifah, S. (2018). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kecepatan Cross Kicking Pada Atlet Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Negeri 1 Sayung Kabupaten Demak*. [eprints.unwahas.ac.id](http://eprints.unwahas.ac.id) .
- Depdikbud. (2000). *Pendidikan Jasmani SMA*. Jakarta. Balai Pustaka
- Ferdiansyah, F. (2020). *Jurnal Latihan skipping Terhadap kecepatan Tendangan Sabit Peserta Ekstrakurikuler*

*di SMP Negeri 1 Nagarak Kabupaten Sukabumi.*  
*jurnal.ummi.ac.id , 54-61.*

Harsono. (1998). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta. KONI.

HB, B. (2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol 3/1.

Hidayani, F. (2017). *Pengaruh Latihan Skipping dan Latihan Jenjang Naik dan Bawah Terhadap Pelepasan Atlet Otot Tungkai Pencak Silat Sakato Salayo Solok*. *ejurnal.bunghatta.ac.id* .

Jadi, Sutrisno. (2000). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta. Andi Yogyakarta

Jaedun, A. (2011). *METODOLOGI PENELITIAN EKSPERIMEN*. Metodologi Penelitian Eksperimen, 0-12.

Maghfirah, N. I. (2016). *Pengaruh Latihan Skipping terhadap Kardiovaskular Endurance pada Kelompok Cabang Olahraga Beladiri*. *core.ac.uk* .

- Muhammad, R., & Rosliah. (2013). *Pengaruh Latihan Skipping dan Hop Jump terhadap keterampilan Tendangan Lurus Pencak Silat (Studi Eksperimen pada Atlet Silat SMPN 5 Kota Tidore)*. [eprints.unm.ac.id](http://eprints.unm.ac.id) .
- Nugraha, B. E. (2014). *Analisa Kecepatan Tendangan Pencak Silat di Unit Kegiatan Mahasiswa Pesilat Universitas Mulawarman*. [academia.edu](http://academia.edu) .
- Rusli Lutan. (2013). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reabilitas dan Validalitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Setiawan, B. P., Pradana, D. Y., & Wicaksono, L. (2021). *Efektivitas Latihan Menggunakan Karet Ban dan Skipping Terhadap Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat*. [pdfs.semanticscholar.org](https://pdfs.semanticscholar.org) .

Suhari, Dkk, Ed. (2019). *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi, Artikel Ilmiah*. Surabaya, Adi Buana University, Press.

Suharsimi, E. P. (2003). *Metodologi Penelitian*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Suryabrata, S. (2003). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada,.

Thabroni, G. (2021). *Metode Penelitian Eksperimen: Pengertian Langkah & Jenis*.  
<https://serupa.id/metode-penelitian-eksperimen/>.

Tri Arista, *PENCAK SILAT JOSS CIMANDE*, <http://tri-ariestasejarahpencaksilatcimande.blogspot.com/2011/02/pencak-silat-joss-cimande.html?m=1>, 2011

