

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Arsani, N. L. K. A. (2019). Tingkat pengetahuan para praktisi olahraga di Kabupaten Buleleng dalam memberikan pertolongan pertama terhadap cedera olahraga dengan metode RICE. *Medicina*, 50(3), 600. <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.872>
- Artanayasa, I. W. (2014). Pengaruh pelatihan juggling terhadap kelincahan dribbling bola dalam permainan sepakbola mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha. *Jurnal Penjakora*, 1(1), 16–33.
- Bafirman, H. B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Rajawali Pers.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Chandra, K., Kusuma, A., Putu, N., & Sucita, D. (2020). Melalui fitness test kita tingkatkan kebugaran wasit sepakbola Provinsi Bali. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2, 269–276.
- Dantes, N. (2012). *Metode penelitian*. Andi Offset.
- Di Domenico, F., & D’Isanto, T. (2019). Role of speed and agility in the effectiveness of motor performance. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19. <https://search.proquest.com/openview/6ca4dba4c7759bdac9030503fb9f9e5e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006394>
- Dwitama, R. (2022). Pengaruh kombinasi metode latihan daya tahan (interval training, fartlek, latihan lari jarak jauh) terhadap peningkatan daya tahan atlet atletik nomor lari 1500 meter pada Klub Atletik Yefta dan Helda di Kota Cilegon. *Journal of Sport, physical education, organization, recreation, and training*.
- Fadhilah, N., & Maulana, R. (2021). Perbedaan Pengaruh Intensitas Latihan Tinggi dan Rendah terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 25–35. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v17i1.38542>
- Fajri, M., & Mustaqim, E. A. (2020). Pengaruh latihan *Dot Drill* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler pencaksilat SMA Darul Mukminin Kab. Bekasi. *Jurnal Ilmiah*. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/399>
- Fenanlampir, A., & Muhyi, M. (2015). *Tes & pengukuran dalam olahraga*. Andi Offset.
- Firmansyah, M., & Suryadi, T. (2019). Klasifikasi Jenis Pelatihan dalam Pembinaan Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(1), 25–34.
- Fratiwie, A. G. I., Suratmin, S. P. M., & Kardiawan, I. K. H. (2015). Pengaruh Pelatihan Three Corner Drill Dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan Atlet Karate Kumite Usia 14-16 Tahun Dojo Mahakerti Jembrana Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan*

Olahraga Undiksha, 3(1).

Giriwijoyo, S., & others. (2005). *Manusia dan olahraga*. ITB.

Gunawan, A. (2019). *Pengertian Dot Drill*. [http://repositori.unsil.ac.id/1134/3/BAB II.pdf](http://repositori.unsil.ac.id/1134/3/BAB%20II.pdf)

Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric anatomy*. Human Kinetics.

Hartati, & others. (2019). Latihan *Dot Drill* one foot terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Olahraga*. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/viewFile/8486/4483>

Hidayat, M., Saputra, D., & Lestari, Y. (2022). Analisis Intensitas Latihan Menggunakan Heart Rate Monitor pada Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 10(2), 120–129. <https://doi.org/10.24843/JIKOR.2022.v10.i02.p06>

Hidayati, S., Sugiarto, B., & Utami, R. (2022). Pengaruh frekuensi latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(1), 35–44. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i1.48312>

Hortono, S. (2007). *Anatomi dasar dan kinesiologi*. Unesa University Press.

Ikatan Pencak Silat Indonesia. (2012). *Peraturan pertandingan pencak silat*. Ikatan Pencak Silat Indonesia.

Irianto, D. P. (2002). *Dasar kepelatihan*. Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.

Ismoko, A. P. (2020). Pliometrik dan kelincahan untuk peningkatan power. In *Journal of Sport and Health*.

Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>

Lesmana, K. Y. P., Parwata, I. G. L. A., & Warpala, I. W. S. (2022, December). Development of Muscle Strength Training Media Through Fitness Training Videos in Porprov Karate Athletes in 2022. In International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022) (pp. 104-109). Atlantis Press.

Lumintuarso, R. (2007). *Teori kepelatihan dasar*. Lankor.

Muncar, K. B. (2024). *Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Hurdle Drill terhadap Kecepatan pada Siswa Akademi Latihan Fisik Solo*.

Nala, N. (2002). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.

Noe, R. A. (2010). *Employee Training and Development*. McGraw-Hill.

Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga.

- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 266-278.
- Palguna, I. K. M., Ariani, L. P. T., Darmawan, G. E. B., & Or, M. (2014). Pengaruh Pelatihan *Dot Drill* Dan *Down The Line Drill* Terhadap Kelincahan Tendangan T. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 2(1).
- Pamungkas, G., Sumaryanto, S., Komarudin, K., Prasetyo, Y., Sabillah, M. I., & Saryono, S. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills: English. *Retos*, 50, 127–133.
- Parwata, I. G. L. A., Widiana, I. W., Wijaya, M. A., & Muliarta, I. W. (2023). Bandura's Observational Learning Model and General Motoric Ability About Learning Outcomes in Athletic Skills. *European Journal of Educational Research*, 12(1), 229-238.
- Perdima, F. E. (2017). Pengaruh metode latihan sirkuit, metode konvensional terhadap keterampilan dasar bola basket. *Journal of Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7834>
- Pradana, A., Suryadi, D., & Kurniawan, T. (2019). Pengaruh latihan *Hurdle Drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 110–118. <https://doi.org/10.21009/jik.072.05>
- Prasetyo, E., Wijaya, R., & Anwar, M. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Terhadap Daya Tahan Atlet Sepak Bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 155–163. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33121>
- Putra, A., & Nugroho, Y. (2019). Hubungan frekuensi latihan terhadap peningkatan VO₂Max atlet renang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 87–94. <https://doi.org/10.21009/JIK.072.03>
- Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Riyadhoh Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5, 89–97.
- Rahman, A., & Prasetyo, D. (2021). Pengaruh frekuensi latihan terhadap kebugaran jasmani atlet futsal. *Jurnal Olahraga Kesehatan Rekreasi*, 9(2), 102–110. <https://doi.org/10.1234/jokre.v9i2.5678>
- Ramadhan, F., Putra, H., & Santoso, B. (2021). Efektivitas latihan *Hurdle Drill* terhadap kecepatan reaksi dan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(1), 45–53. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i1.40123>
- Razak, A. (2011). *Pengaruh latihan hurdle jump dan latihan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak tungkai pada mahasiswa FIK UNM Makassar*. <https://doi.org/10.26858/com.v3i3.676>
- Rivai, V. (2015). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Perusahaan: Dari Teori ke*

Praktik. PT Raja Grafindo Persada.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik*. Effhar \& Dahara Prize.

Santoso, S. (2011). *Mastering SPSS*. Elex Media Komputindo.

Satriya, & others. (2009). *Modul metodologi kepelatihan olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Satyawan, I. M., Lasmawan, I. W., Artanayasa, I. W., Swadesi, I. K. I., & Yoda, I. K. (2023). The development of interactive multimedia in e-learning Undiksha to improve soccer learning outcomes in FOK Undiksha. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(12), 3468-3477.

Setiawati, K. S., Parwata, I. G. L. A., & Suratmin, S. (2020). Pengaruh model pembelajaran dan minat belajar terhadap hasil belajar senam lantai. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 17-29.

Simanjuntak, H., & Widiastuti. (2020). Manfaat Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Performa Atlet. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 45–53.

Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric stair jump and reaction box jump to improve the frequency of straight-forward kicks in pencak silat athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162-169.

Suharto, B., & Yulianto, A. (2019). Hubungan Intensitas Latihan dengan Peningkatan VO₂Max Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 45–53. <https://doi.org/10.21009/JIK.071.06>

Suhendra, I., & Maulana, A. (2022). Pengaruh *Hurdle Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan koordinasi gerak atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 134–142. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.48211>

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.

Sumarsono, A. (n.d.). *Pengaruh metode latihan agility Hurdle Drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota UKM futsal Universitas Musamus Merauke* (pp. 1–8).

Suratmin. (2019). *Profesi pelatih olahraga*. Rajawali Pers.

Suryana, D., Mulyana, A., & Hidayat, T. (2020). Hubungan frekuensi latihan terhadap keterampilan dribbling pada atlet sepak bola. *Jurnal Ilmiah Olahraga*, 8(1), 55–62. <https://doi.org/10.1234/jio.v8i1.4567>

- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 156-171.
- Sutrisno, E. (2016). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Kencana.
- Wahjoedi, I. P. P. A., & Damiati. (2017). *Model pengembangan pendidikan karakter pada anak usia dini berbasis outbound di Kota Singaraja*.
- Wahyudi, A., Nugroho, S., & Putra, D. (2021). Tujuan dan Prinsip Pelatihan Fisik dalam Olahraga Prestasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 112–120.
- Wiarto, G. (2013). *Fisiologi olahraga*. Graha Ilmu.
- Wibowo, R., & Firmansyah, M. (2020). Latihan *Hurdle Drill* untuk pengembangan power otot tungkai pada atlet atletik. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 160–168. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.34567>
- Widianinggar, & others. (2002). *Ketahuilah tingkat kebugaran jasmani Anda*. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wilderman, D. R. (2009). Thigh muscle activity, knee motion, and impact force during side-step pivoting in agility-trained female basketball players. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 14–25. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-44.1.14>
- Wiraguna, I. N., Parwata, I. G. L. A., & Semarayasa, I. K. (2020). Motivasi mengikuti pembelajaran pjok peserta didik sma di kecamatan bangli dalam pembelajaran daring. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 185-194.
- Yap, C. W. (2000). Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. In *National Strength & Conditioning Association* (Vol. 1, Issue 22, pp. 9–12).