

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham Razak, (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> (diakses tanggal 21 September 2020).
- 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.
- A. Gunawan, (2019). Pengertian Dot Drill. <http://repositori.unsil.ac.id/1134/3/BAB%20II.pdf> . (diakses pada: Rabu 23 September 2020, pukul : 08.22)
- 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 hb dan Asep Sujana Wahyuri, (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: Rajawali Pers.
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Chandra, K., Kusuma, A., Putu, N., & Sucita, D. (2020). MELALUI FITNESS TEST KITA TINGKATKAN KEBUGARAN WASIT SEPAKBOLA PROVINSI BALI. (2), 269–276.
- Christopher W. Yap (2000). *Development of Speed, Agility, and Quickness for the Female Soccer Athlete*. *National Strength & Conditioning Association*. 1(22), 9-12. Terdapat dalam : <http://performancetrainingsystems.net/Resources/Development%20of%20Speed%20Agility%20&%20Quickness%20in%20Female%20Soccer.pdf>. diakses pada tanggal 2 Mei 2020
- Danielle R. Wilderman, MA, ATC (2009). *Thigh Muscle Activity, Knee Motion, and Impact Force During Side-Step Pivoting in Agility-Trained Female Basketball Players*. *journal of Athletic Training* 2009;44(1):14–25. tersedia dalam <https://www.natajournals.org/doi/pdf/10.4085/1062-6050-44.1.14>. (diakses tanggal 15 Mei 2020)

- Dantes, Nyoman. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : CV ANDI OFFSET.
- Fajar Adzan Hrdianto. 2013. "Kontribusi Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Dribble Pemain Futsal". http://repository.upi.edu/3567/6/S_KOR_0605615_CHAPTER3.pdf. (diakses pada Jumat, 2 Oktober 2020).
- Fajri, Muflikhul & Enjang Ahmad Mustaqim. (2020) Pengaruh Latihan Dot Drill Terhadap Kelincahan Anggota Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Darul Mukminin Kab. Bekasi. jurnal ilmiah, tersedia pada <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/399> (diakses pada tanggal 2 Mei 2020)
- Felice Di Domenico & Tiziana D'isanto (2019). Role of speed and agility in the effectiveness of motor performance. *Journal of Physical Education and Sport @ (JPES)*, Vol.19. <https://search.proquest.com/openview/6ca4dba4c7759bdac9030503fb9f9e5e/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006394> (diakses pada : Rabu, 23 September 2020)
- Fenanlampir, Albertus & M. Muhyi. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET
- Giriwijoyo, Santoso dkk. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB.
- Hartati, dkk. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. jurnal olahraga tersedia pada <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/viewFile/8486/4483> (diakses pada tanggal 2 Mei 2020)
- Hansen, Derek & Steve Kennelly. 2017. *Plyometric anatomy*. Canada: Human Kinetics.
- Hortono, Soetanto. 2007. *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Surabaya: Unesa University Press
- IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: IPSI
- Irianto, DjokoPekik. 2002. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta
- Ismaryati. 2008. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Ismoko, A.P (2020). Pliometrik dan Kelincahan Untuk Peningkatan Power *Journal of Sport and Health*, (diakses pada tanggal 23 September 2020)

- 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>
- Kanca, I. N. (2004). *Disertasi Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. 334. (diakses pada tanggal 8 Mei 2020)
- , 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Levinus Pasurney, Paulus. 2001. *Latihan Fisik Olahraga*.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Panduan Praktis Pencak Silat*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada
- Lubis, Johansyah & Hendro Wardoyo, 2016. *Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Naharsari, Nur Dyah. 2008. *Olahraga Pencak Silat*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Nala, Ngurah, 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Novan Ulfiansyah, Fendyka 2015. Pengaruh Latihan Reaksi Bervariasi dan tetap Terhadap Kecepatan Reaksi Penjaga Gawang. [file:///C:/Users/DISC%20COMP/Downloads/8644-Article%20Text-17012-1-10-20151126%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/DISC%20COMP/Downloads/8644-Article%20Text-17012-1-10-20151126%20(3).pdf). (diakses pada : Rabu 2 Oktober 2020)
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Perdima, F. E. (2017). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7834>
- PERSILAT. 2013. *The International Pencak Silat Competition Regulation*. Nay Pyi Taw: PERSILAT.
- Lumintuarso, Ria. 2007. *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Lankor.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Effhar & Dahara Prize
- Santoso, Singgih, 2011. *Mastering SPSS*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Satriya dkk. 2009. *Modul Metodologi Kepeelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Satriya Yudha Permadi, Putu, 2020. Thesis Pelatihan Lunge Baik Daripada Pelatihan Squat Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Pada Atlet Putra Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Dwijendra Denpasar. Denpasar. Universitas Udayana.
- Sucipto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Pencak Silat*. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga
- Sudiana, Iketut dan Ni Luh Putu Snyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok : Rajawali Pers
- Sukadiyanto. 2005. *Penagantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: 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*. 1–8.
- Suratmin. 2019. *Profesi Pelatih Olahraga*. Depok : Rajawali Pers
- Wahjoedi, I Putu Panca Adi, Damiati, 2017. *Jurnal Model Pengembangan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Berbasis Outbound di Kota Singaraja*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/viewFile/11734/7502> (Diakses Pada : Kamis, 6 Mei 2021, Pukul : 21:34)
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Widyaninggar dkk. 2002. *Ketahuilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda*. Dendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Wiranata, Gusman. 2014. *Bakti Negara, Pedoman Dasar*. Yogyakarta: Penerbit Writing Revolution.
- Zacharia, G., Maronge, G. F., Brazda, F. W., & Boulmay, B. C. (2013). Hemoglobin SO-Arab and α -thalassemia diagnosed in an adult: A case-based review of the hemoglobinopathies. *American Journal of the Medical Sciences*, 346(4), 325–327. <https://doi.org/10.1097/MAJ.0b013e318275625b>