

DAFTAR PUSTAKA

- Doni Marganda Limbong. (2021). *Pengaruh Latihan dengan Lampu Reaksi dan Shuttle run Terhadap Kelincahan Gerak Kaki (Footwork) Atlet Bulutangkis P. B. Tj Prestasi Tebo. 03(02), 29–35.*
- Farida, L., & Hariyanto, E. (2020). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat.*
- Firmansyah, A., & Rumini, R. (2022). Pengaruh Metode Latihan Up Hill dan Angkling (BRunning) Menggunakan Beban Karet Resistance Pada Atlet Sprinter 100 Meter Siswa SMAN 2 Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 469–478.
<https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.58972>
- Gian Fikri Maulana. (2022). *Pengaruh Latihan Sprint Di Tanjakan Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Lari Sprint 100 Meter Di MTSAL-MA'ARIF. 8.5.2017, 2003–2005.*
- IKomang Adi Palgunadi 1, Putu Citra Permana Dewi 2, Kadek Dian Vanagosi 3, N.L., & Indrawathi, P. (2021). *Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. 1–7.*
- Ii, B. A. B., Teori, A. L., Power, H., & Tungkai, O. (n.d.). *No Title. 9–16.*
- Jasmani, M.S.-P., Keolahragaan, F.I., Jasmani, D.S.-P., & Keolahragaan, F.I. (2013). *HUBUNGAN KECEPATAN TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT DI SMP MUHAMMADIYAH 2 SURABAYA (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci) Wahyu Ari Wilujeng Setiyo Hartoto. 01(22), 584–587.*
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 619. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>
- Krisna Pratama Aulihar. (2023). *HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN POWER TUNGKAI DENGAN KETETAPAN TENDANGAN T PADA ATLET KELUARGA BESAR PENCAK SILAT PANCA BELA.*
- Purwaningtyas, Abdul Rahman, M. (2023). *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Keterampilan Tendangan Depan Materi Pencak Silat Menggunakan Variasi*

Gerak Siswa Kelas IV SDN Sawunggaling VIII/389 Surabaya. 4(1), 67–76.

- Rahayu, R., Nugraheni, W., & Saleh, M. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN DOT DRILL TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN T DI UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUKABUMI THE EFFECT OF LADDER DRILL AND DOT DRILL TRAINING ON GONT-KICK Agility in the UKM PENCAK SILAT TAPAK SUCI MUHAMMADIYAH UNIVERSITY, Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin. 89–97.*
- 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(1), 89–97.
- RAMADHAN, D. (2022). *PENGARUH WALL SIT DAN LUNGES TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN SATYA WIJASENA SIDOTOPO WETAN SURABAYA. UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA.*
- Repository, U.S. (2014). *View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk.*
- Siswahadi, F. (2022). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci Di SMP Muhammadiyah II Pekanbaru. 1(1), 11–19.*
- Smk, D. I., & Insan, B. (2021). *Research Physical Education and Sports Research Physical Education and Sports. 3(2), 45–52.*
- Ulandari, Y., Rahmat, Z., & Pratana, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Untuk, D., Salah, M., Syarat, S., & Gelar, M. (2020). *Pengaruh metode latihan.*
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2020). Pengaruh Latihan Up

Hill

Terhadap Prestasi Lari Sprint 60 Meter Siswa Putra SMPN 2 Kembaran Kabupaten Banyumas. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2.

Wicaksono, F.A., Ratimiasih, Y., & Hadi, H. (2022). *PENGARUH LATIHAN BERPASANGAN LADDER DRILLS DAN CONE DRILLS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN RANTING KECAMATAN REMBANG*. *November*, 1742–1749.

Yono, T. (2023). Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada Atlet SSB Perseta. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i1>.

