

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Imran. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Akhmad Imran. 2015. *Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot*. Jurnal: Pedagogik Keolahragaan.
- Alfian Nanda Mahardika. (2012). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, dan Kelentukan Sendi Panggul terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012*. Jurnal: Pendidikan Jasmani kesahatn dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta
- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports*, 3e. Human kinetics.
- Catur Wahyu Priyanto 2022 (Nuha, Muklisin dan Catur Wahyu 2022). *Pengaruh latihan Ladder Drill dan Hurdle terhadap kecepatan tendangan T atlet UKM Unwahas*.
- Harsono. (1988). *Coaching danAspek-AspekPsikologisDalam Coaching*. Jakarta:Tambak Kusuma.
- Jonathan Hardi. 2018. *Kepelatihan Oalahraga*. Digital Library: Universitas Negeri Medan.
- Lubis, Johansyah (2016). *Pencak Silat*. Edisi 3 .Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Nurhalizah, S., Syafaruddin, S., & Destriani, D. (2023). *Pengaruh ladder drill terhadap tendangan lurus depan putri dipencak silat*. MEDIKORA, 22(1), 33 – 42 .
- Prianto, Ibadul (2022) *Pengaruh Latihan Skipping Dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Sma Tri Sukses Kota Jambi*. S1 thesis, pendidikan olahraga dan kesehatan.
- Sinulingga Albadi., et.al. (2016). *Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat*. Jurnal: Pedagogik Keolahragaan.

- Siswantoyo. (2016). *Indonesia Performance Journal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*. Pengembangan Variasi Teknik Serangan Latihan Menggunakan Peking Pad Berbasis VCD Untuk Siswa PSHT Tingkat Sabuk Hijau Ranting Sukorejo Cabang Blitar. Sucipto (2007). Pencak Silat. Penerbit: Universitas Terbuka.
- Sudjana, N., & Ibrahim, I. (2010). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. alfabeta,cv
- Tudor, O, Bomp. (2019). *Periodization Theori And Methodology Of Training*.
- Qonitin Syahida, H., Kurniawati, D., Herawati, I., & Fis, S. (2015). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square dan Zig – Zag Run Terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

