

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G. P. (2016). Pengembangan Alat Ladder Untuk Latihan Koordinasi, Kelincahan dan Power. *SKRIPSI, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Yogyakarta*, 1–133. <https://eprints.uny.ac.id/44919/>
- Arikunto, Suharsimi dkk. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi askara.
- Fauzan, Fikri, Johansyah Lubis, and Wahyuningtyas Puspitorini. "Model Latihan Tendangan lurus Pencak Silat Berbasis Media Belajar Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMPN 88 Jakarta." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif* 2.02 (2019).
- Hausal, H., Lubis, J., & Puspitorini, W. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Adaptif*, 1(02), 59–63. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpja/article/download/11017/6826/>
- Infantoro, Sigit. *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PUNGGUNG DENGAN KEMAMPUAN TENDANGAN SABIT (Survey pada atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah)*. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2020.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Link, Norman & Chou, Lily (2011). *The Anatomi Of Martial Arts*: Ulysses Press
- Lubis, Johansyah, Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat Edisi Kedua*. Depok: PT. Rajagrafindo.
- Made Tegeh, (2014). *Model Penelitian Pengembangan, Bali: Graha Ilmu*.
- Muhtar Tatang. (2020). *Pencak Silat UPI*. Sumedang: Sumedang press.
- Mylsidayu, Apta, kurniawan, febi. (2015). *ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nusa, Putra. (2012). *Research and Development Penelitian dan pengembangan Suatu Pengantar*, Rajawali Ores: PT Raja Grafindo Persada.

Pradana, Jefri Setya, Galih Farhanto, and Wawan Setiawan. "Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)* 3.2 (2018).

Rosada, Admila, D. (2010). *Menjadi Guru Kreatif*. Yogyakarta: PT Kasinius.

Sainal. (2018). *Buku Ajar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Ponorogo: Uwais inspirasi Indonesia.

Sudiana. I Ketut, (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: Alfabeta.

Suryadi, H. P. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan & Penembangan*, PrenadaMedia.

Zafar, Dikdik, Pesumat, Paulus L & Luck Afari. (2019). *psikologi olahraga*.

Bandung: Remaja Rosdakarya.