

DAFTAR PUSTAKA

- Farida, L., & Hariyanto, E. (2022). Upaya Meningkatkan Keterampilan Tendangan T Menggunakan Metode Drill Pada Atlet Pencak Silat. In *Prosiding Seminar Nasional" Sport Health Seminar With Real Action" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang*.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74-80.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset
- KHULUQ, K. (2022). *Pengaruh Latihan Split Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat Pagar Nusa Driyorejo Gresik* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Adi Buana Surabaya).
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. Raja Grafindo Persada.
- Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), 59-66.
- Nerisa, D. (2018). *Pengaruh variasi latihan tendangan terhadap keterampilan tendangan depan anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UIN Maliki Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang). Nerisa, D. (2018). *Pengaruh variasi latihan tendangan terhadap keterampilan tendangan depan anggota UKM Pencak Silat Pagar Nusa UIN Maliki Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Nugroho, Agum. 2004. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIKUNY
- Pagar Nusa. 2018. *Munasa II LPS NU Pagar Nusa*. Surabaya
- Pagar Nusa. 2020. *Buku Pegangan Pelatih Pagar Nusa*. Surabaya

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.

Sajoto M. 2009. *Dasar – dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Rineka Cipta.

Sasmita, P. S. (2019). *Pengaruh latihan ladder drills ickey shuffle terhadap kelincahan tendangan atlet pencak silat ekstrakurikuler Tapak Suci MTs Surya Buana Malang/Paramita Setyani Sasmita* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).

Septian Eka Pratama, S., RURUH, A. B., & RENDHITYA, P. (2021). *KETERAMPILAN GERAK TENDANGAN T PADA SISWA PENCAK SILAT PAGAR NUSA PATIANROWO KABUPATEN NGANJUK* (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).

Setyawan, A., & Setiawan, I. (2022). Kondisi Fisik dan Teknik Atlet Pencak Silat Pagar Nusa Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 449-460.

Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali