

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, M. A., & Sahri, S. (2024). Hubungan Bentuk Cetakan Telapak Kaki Dengan Kelincahan Kaki Pesilat Ponpes Al-Asror. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 539–551. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11464>
- Aldi Putra, A. (2023). *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping dan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Putra Taekwondo Club Inti-Do Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(1), 9–19.
- Agus Eko Sujianto. (2020). *Aplikasi Statistik dengan SPSS*. Padang: FE-UNP.
- Alventur Baun, et al. (2024). Tinjauan Tentang Teknik Dasar Tentangan Sabit dalam Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Ranting Penfui Timur . *seni budaya* .
- Amelia Wahyu Destiana. (2023). Seni Bela Diri Pencak Silat sebagai Filter Asimilasi (Studi Kasus Kecamatan Picung, Kabupaten Pandeglang). *e-Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha Jurusan Sejarah, Sosiologi dan Perpustakaan* , Volume 5 Nomor 3.
- Amirza Kemal, Hamdani. (2021). Pengaruh Gerak Seni Beladiri pada Materi Pencak Silat terhadap Minat Belajar dalam Pembelajaran Pjok di SMA Negeri 3 Surabaya. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Anas Sudjiono. (2021: 31). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajagrafindo.
- Bakhtiar, Irawan, A., & Awang, F. (2023). *Perguruan Perisai Diri Kecamatan Wedung*. 6(1), 11–16.
- Baihaqi, R. M., Rudi, R., & Arhesa, S. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Teknik Footwork Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Wayang Brebes. *In Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial*

- Dan Pendidikan*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v4i1.219>.
- Burhan Bungin. (2020). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta : Kencana.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect Of Ladder Drill And SAQ Training On Speed And Agility Among Sports Club Badminton Players. *International Journal Of Applied Research*, 1(12), 527–529.
- Deni Setiawan. (2023). Dampak Bela Diri Pencak Silat Terhadap Perkembangan Sosial (Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya). *Journal of S.P.O.R.T*, Vol. 7, No.1.
- Dinda Chantika Herdiman. (2025). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *JSPEED*, Volume 5 Nomor 02.
- Dinda Lestari . (2025). Pengembangan Model Latihan Ladder drill Untuk Meningkatkan Tendangan Dollyo chagi Pada Ekstrakurikuler Taekwondo SMP Negeri 19 Bandar Lampung. *skripsi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan .
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3). <https://doi.org/10.26742/panggung.v29i3.1014>
- Gumilar, M., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Artikel*. 1– 10.
- Herdiman, D. C. (2022). *Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Hasyim, M. Q. (2025). *The Effect of Plyometric Training on the Improvement of Sabit Kick Speed in Pencak Silat Athletes at SMA Negeri 2 Sinjai*. 5, 357–363.
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2). <https://doi.org/doi.org/10.26858/com.v10i2.13188>
- Hikmatullah. (2025). Efektivitas Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat PPS Satria Muda Indonesia. *Jurnal*

Kepelatihan Olahraga/ Journal homepage:
<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO> , Vol. 1 No. 5.

- Herdiman, D. C. (2022). *Model latihan kelincahan tendangan sabit pencak silat menggunakan alat bantu ladder drill*. Universitas Negeri Jakarta.
- Imar, M. P. (2018). Ragam Pencak Silat di Indonesia. *Indonesiana*, 3(1), 38–39.
- Ismail, A., Djuma, P., Haryanto, A. I., & Hidayat, S. (2024). Pengaruh Media Latihan Samsak dan Pecing Pad Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pencak Silat. *Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 550–556.
- Imam Alfarizi. (2022). *Penmgaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 12-14 Tahun PB. Pratama Kota Sungai Penuh". skripsi.*
- Kamarudin. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tentangan Sabit Pencak Silat Atlet Putera PPLP Provinsi Riau. *Jurnal MJPES*, 4(1).
- Kustoro, Arif, Raya, S., & Ade, G. (2024). Tingkat Kemampuan Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Setia Hati Terate (Psht) Rayon Balongasem Kecamatan Lengkonng Kabupaten Nganjuk. *Dharmas Journal of Sport*, 4(01), 17–22. <https://doi.org/10.56667/djs.v4i01.1272>
- Lexy. J. Moleong. (2020). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- Mustain, A. Z., & Akbar, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Kecepatan Reaksi Tendangan Dan Pukulan Berbasis Whole Body Reaction (WBR) Pada Atlet Pencak Silat. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah ...*, 10(1), 139–149.
- M. Said Zainuddin. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecapatan Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, Vol.10 No. 2.
- Metode Pieces*. (2024). Diambil kembali dari <https://sif.uin-suska.ac.id/wp-content/uploads/2024/02/METODE-PIECES.pdf>.

- Moh Ilham Lihawa, et al. (2022). Analisis Gerak Tendangan Sabit pada Atlet Pencak silat SMA Negeri 1 Gorontalo. *Jambura Sport Coaching Akademik*, Vol. 1 No. 1.
- Muhammad Muhyi. (2021). Penguatan Olahraga Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Jurnal Budaya Nusantara*, Vol. 1 No.2.
- Muhammad Muhyi. (2022). Penguatan Olahraga Pencak Silat sebagai Warisan Budaya Nusantara. *Penguatan Olahraga Pencak* .
- Najicha, & Ulfatun, F. (2021). Proceeding of Conference on Law and Social Studies Membumikan Madiun Kota Pendekar: Menggagas Kebijakan Pengembangan Wisata Budaya Berbasis Pencak Silat. *Proceeding of Conference on Law and Social Studies*, 28.
- Prayogo, A., Kunci, K., Minat, :, Terhadap, S., & Beladiri, P. (2021). Survei Minat Belajar Siswa Terhadap Pembelajaran Beladiri Pencak Silat Di Smk Texmaco Karawang. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 1.
- Pratama, S. A. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal SBI Dompus Tahun 2021. *In Sportify Journal*, 1(2), 82–90. <https://doi.org/doi.org/10.36312/sfj.v1i2.10>
- Philip Kotler, Kevin Keller. (2019). *Manajemen Pemasaran* . Jakarta: Erlangga.
- Rokhib, M. A., & W, L. Z. P. C. S. (2015). *Digital Image Processing Klasifikasi Pose Pasang Pencak Silat Dengan Bentuk Silhouette Pada Pengambilan Fitur Dengan Metode Proyeksi Vertikal - Horisontal , Star Skeleton , Dan Region Splitting Dengan Metode Klasifikasi Naïve Bayes*. 38–42.
- Riski Berkat Yakin, & Muhammad Nustan Hasibuan. (2021). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 9, 15–23.
- Rahyuddin Zufikar, Wahyudi, M., Santos, D., Herlinda, D., & Maria. (2022). Penerapan Bela Diri Menca Sangge Sebagai Pendidikan Karakter Bugis Masyarakat Lingkungan Dare'E, Kabupaten Bone. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 145. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9718>
- Rahmawati, C. A., Salam, F. F., Berwantoro, R., & Hanafi, I. (2024). *Sejarah dan Perkembangan Perguruan Pencak Silat MS Jalan Enam Pengasinan dalam Perspektif Historis dan Sosiokultural*. 2(2), 94–104.

- Solihah, R. A., Yuliawan, D., & Firdaus, M. (2024). *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Dominasi Teknik Dasar pada Pencak Dor*. 5(3).
- Rita Tila . (2023). Pencak Silat sebagai Media Bela Dini Bagi Pesinden Era 70-an . *Jurnal Seni Makalangan*, Vol. 10. No. 1 .
- Suwiwa, I. G., Astra, I. K. B., & Astawa, I. M. Y. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran Teknik Dasar Kuda-Kuda Dalam Pencak Silat Dengan Kartu Bergambar*. 816–823.
- Suryadin, T., Sahudi, U., & Kulyana, K. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Ke Atas Kursi Terhadap Keterampilan Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smk Bina Insan Mandiri. *Journal RESPECS*, 3(2), 45–52. <https://doi.org/10.31949/respecs.v3i2.1270>
- Sundawa, Adirgadira, A. G., Irawan, A. A., & Susianti, E. (2024). *Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Ketrampilan Tendangan Sabit Eksrakulikuler Pencak Silat Man 2 Cianjur*. 09 (September), 234–244.
- Sugiharto, Febrianti, A., Rejeki, & Sri, H. (2023). Inovasi model latihan gerak pencak silat untuk anak usia 9–12 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 167–177.
- Septa, B., Triaiditya, M., Setyaningsih, P., & Farhanto. (2018). *Studi Biomekanika Posisi Kuda-Kuda Tengah pada Bela Diri Pencak Silat*. 7–10.
- Sari, Z. N., Kumbara, H., & Akhbar, M. T. (2022). Motif Masyarakat Berolahraga. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 155–163. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.2805>
- Sari, M. K., & Budiyono, B. (2024). Integrasi Sosio Kultural Seni Pencak Silat Dalam Pembentukan Karakter Siswa Di Smp Negeri 1 Jiwana. *International Conference on Humanity Education and Society (ICHES)*, 3(1).
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). Penyusunan norma tes fisik pencak silat remaja kategori tanding. *Jurnal Keolahraaan*. <https://doi.org/doi.org/10.21831/jk.v6i1.17724>
- Santika, Parwa, I. M., Astra, B., Ketut, I., Suwiwa, & Gede, I. (2022). Studi Etnografi Serta Nilai-Nilai Pendidikan Karakter pada Perguruan Pencak Silat Putra Garuda di Desa Anturan, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng.

- Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(2), 51–65.
<https://doi.org/10.23887/ijst.v4i2.49050>
- Sirli Nurhalizah. (2023). “Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Hasil Tendangan Lurus Depan Santriwati di Ekstrakurikuler Pencak Silat Raudhatul Ulum Sakatiga Ogan Ilir. *Skripsi*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya .
- Sri Gustiani. (2019). esearch and Development (R & D) Method as a Model Design in Educational Research and Its Alternative,” *Holistics Journal* 11, no.2 .
<https://jurnal.polsri.ac.id/index.php/holistic/article/view/>.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tsultsi Mihmidati. (2025). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya pada Atlet Usia Remaja. *independensi* , Vol. 1 No. 4. Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*.
<https://doi.org/doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*.
<https://doi.org/doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>
- Widya Lestari Ningsih. (2025). *Sejarah Pencak Silat di Indonesia*. Diambil kembali dari <https://www.kompas.com/stori/read/2023/10/24/180000579/sejarah-pencak-silat-di-indonesia>.
- Wardoyo, H., & Fitranto, N. (2021). Kemampuan Teknik Guntingan Kategori Tanding Atlet Pencak Silat DKI Jakarta Pada Kualifikasi Pra PON 2020. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 55–62.
<https://doi.org/10.21009/jsce.05107>
- Wicaksono, R. W., Izzati, N., & Tambunan, L. R. (2020). Eksplorasi Etnomatematika pada Gerakan Pukulan Seni Pencak Silat Kepulauan Riau.

Jurnal Kiprah. <https://doi.org/doi.org/10.31629/kiprah.v8i1.1596>

Yahya, A. M. (2023). *CENDEKIA : Jurnal Ilmiah Pendidikan CENDEKIA : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, Volume 11 No . 1 , Maret 2023. 63–73.

Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263. <https://doi.org///doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>.

Zulfan Ramadhan. (2025). Pengaruh Latihan Tendangan Sabit dengan Alat Bantu Ladder Drill dan Resistance Band terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Sabit. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN;* , Vol.25 No.2.

