

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, Siti. 2020, "Perbandingan Metode Sport Massage Dan Cold Water Immersion Terhadap Pemulihan Kelelahan Latihan Pada Tim Bola Voli SMA Negeri 5 Purwokerto", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Jasmani.
- Ambara, I Kayan Agus Widia. 2011, "Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprints, Hollow Sprints, Dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai", *Skripsi*, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Aprilianto, Kukuh. 2016, *Kategori Lomba Panjat Tebing yang Dipertandingkan di Indonesia*, diakses 13 September 2020, <http://www.paresmapa.or.id>.
- Assya'bani, Kharuzzaman. 2016, "Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Kelincahan", *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol 5 No 2 Juli 2016.
- Bangun, SY. 2016. "Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan di Indonesia", *Jurnal Publikasi Pendidikan*, vol. 6, no. 3, pp. 156-167
- Bompa. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Toronto: Kendal/ Hunt Publishing Company
- Bompa. 2015. *'Periodization Training for Sports. Unitted States : Human Kinetics'*
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Djamarah. (2002). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Djamarah, dkk. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Fatchurrahman, Faried, et al. 2019, "Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drills In Out dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan dan Kelincahan", *Jurnal Penelitian Pembelajaran* Volume 5 Nomor 1 2019.qq
- Firmansyah, G., Hariyanto, D., & Kurniawan, R. (2019). Pengaruh Bahan Ajar Berbasis Qr Code Terhadap Motivasi Belajar Dan Keterampilan Dasar Bermain Tennis Meja. In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga pp 29-31
- Giriwijoyo, Sidik, 2010. *'Ilmu Faal Olahraga. Fungsi tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi'*. Bandung: FPOK UPI
- Grice, T. 2008. *Bulutangkis : Petunjuk Praktik untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada
- Hadi, S. 2017. *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Hanafi, M dkk. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga (TahaQpan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing
- Hanum, Siti Zahra. 2017, “Pengembangan Model Latihan Panjat Tebing Untuk Atlet Pemula” *Skripsi*, Universitas Negeri Jakarta.
- Hardiyono, Bayu. 2018, “Efektifitas Model Latihan Kekuatan Badgan Terhadap Keberhasilan Pemanjatan Pada Olahraga Panjat Dinding Untuk Pemanjat Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Harsono. 2015. *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Haryoko, S. 2009. “Efektivitas Pemanfaatan Media Audio-Visual Sebagai Alternatif Optimalisasi Model Pembelajaran”, *Jurnal Edukasi*, vol. 5, no. 1, pp. 1-10
- Hasibuan, J.J., & Moedjiono. 2000. *Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya Pemula”, *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 17 (1).
- Hidayat, Taofik. 2013, “ Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Hasil Kecepatan Memanjat Cabor Panjat Tebing Kategori Speed”, *Skripsi*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Juliyanto, Onky Dasilva. 2016, “Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan”, *Jurnal Kesehatan* Vol 7 No 3 Maret 2017.
- Kurniawan, F. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Langga, Z.A & Supriyadi. 2016. “Pengaruh model latihan menggunakan metode praktik distribusi terhadap keterampilan dribble anggota ekstrakurikuler bolabasket SMPN 18 Malang”. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, vol 1, no 1, pp. 90-104
- Maksum, A. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nugroho, S. 2013. “Kerjasama Dan Pembinaan Olahraga Dalam Membangun Karakter Dan Mentalitas Bangsa”. *Jurnal: Tidak diterbitkan*
- Nuryadi, Achmad & Guntur Firmansyah. 2018, “Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter di Sekolah Basket Loc Sidoarjo”, *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* Vol 2 Nomor 1 November 2018.
- Pradana, Jefri Setya, et al. 2018, “Pengembangan Variasi Latihan Ladder Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Semester Ganjil SDN 1 Cluring Tahun Ajaran 2018/2019”, *Jurnal Kejora* Vol 3 Nomor 2 2018.

- Pramukti, Tiar & Said Junaidi. 2014, "Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang", *Journal Of Sport Sciences Da Fitness* Vol 3 No 4 2014.
- Reynaud, C. 2011. *Coaching Volleyball Technical and Tactical Skill*. United States: Human Kinetics
- Shaleh, A.,R. 2006. *Madrasah Dan Pendidikan Anak Bangsa*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sudijono, A. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Raja
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Supaeni. 2011, "Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Skipping Dan Latihan Loncat Bangku Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Bagi Siswa Putra Kelas V Sd 1 Payaman Kecamatan Mejobo Kabupaten Kudus Tahun 2011", *Skripsi*, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- Supriyono, S.Pd. 2013, *Tabel Nilai TKJI*, diakses 14 September 2020, <http://onsriyo26.blogspot.com>.
- Syah, M. 2006. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Umaya, Binti Ida. 2016, "Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dengan Tempo Cepat Dan Tempo Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai", *Jurnal Kesehatan* Vol. 07 No. 3 Edisi Maret 2017 Hal (53 – 61)
- Verduci, Frank, M. 1980. *Measurement Concepts in Pysical Education*. Toronto: The C.V. Mosby Company
- Widyarto, Wahyu, et al. 2018, "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kecepatan Memanjat Kategori Speed Pada Atlet Club Olahraga Panjat Tebing Universitas Negeri Jakarta", *Skripsi*, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta.
- Wijaya, Ronaldo, et al. 2017, "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Lengan Terhadap Kecepatan Memanjat Pada Olahraga Panjat Tebing di UKM Pecinta Alam Universitas Bengkulu", *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* Vol 1 Nomor 1 2017.
- Williyanto, Septian, Nasuka, dan Donny Wira Yudha Kusuma. 2018. "The Development of Badminton Skills Test Instruments for Athletes in Age of Children, Cub, Teenager and Youth". *Journal of Physical Education and Sports*. vol. 7, no. 1, pp. 50-54

