

Daftar pustaka

- Asep Sujana Wahyuni, E. N. 2019. *pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan tendangan dwi chagi atlet tekwondo pemusatan latihan Sumatera Barat. Jurnal menssana*, Vol 4 No 1 Tahun 2019 (90).
- Belajar, Rumus. 2020. *Pengertian Anggar, Sejarah, Cara Bermain, Teknik, Pakaian, Peraturan Dan Harga Khusus*. [Online] Available at: <https://www.rumuspelajaran.com/pengertian-anggar>. [Diakses, 4 Desember 2020].
- Gumilar, dkk. (2018). *pengaruh latihan pliometrik jump to box terhadap peningkatan power tungkai siswa kelas X pada permainan bola voli, skripsi*.
- Hadjarati, Hartono. 2010. *metodik melatih anggar*. Provinsi Gorontalo: FIKK universitas Negeri Gorontalo.
- Kurniawan, faidillah. 2010. *Mengenal cabang olahraga anggar klasik; anggar*. FIK UNY
- Margono, d. S. 2005. *metodologi penelitian pendidikan*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Putra, d. p. 2019. *pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power tungkai dan jauhnya long pass pada siswa ku 14 SSB Krindaning Karso Ksatrio Klanjuran. Skripsi*.
- Putra, Rahmansyah. 2017. *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Dan Latihan Skipping Terhadap Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 5 Bandar. Skripsi*
- Setyawan, Akhmad Dani 2019. *Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um, Skripsi*.
- Sukma Satria Putra (2009). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu, Skripsi*.
- Syahroni, 2016. *Pengaruh latihan footwork terhadap agility atlet bulutangkis PB Garuda Rimbo Bujang. Skripsi*.
- Zakiroh, Shodrina, Nur. 2018. *Pengembangan Desain Buku Saku Perwasitan Anggar Sebagai Media Pembelajaran Atlet. Skripsi*.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Anggar> [diakses, 4 desember 2020)

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2017/07/ukuran-lapangan-permainan-anggar.html>{Diakses 24 februari 2021})