

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Gugun Gunawan. 2007. *Teks dan Ilustri Beladiri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RhinekaKarya.
- Atri Widyowati. Boy Indrayana dan Sukendro . 2017.” *Panduan Penulisan Skripsi Fik Unja*” FIK Unja. Jambi.
- Firdaus, Soffan Hadi.2016.*Pengaruh latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siwa U-17 Di Pesatuan Sepakbola Jajaq Kabupaten Banyuwangi*.
- <http://id.m.wikipedia.org/wiki/kempo> (diakses 16 September 2021).
- <http://www.google.ladder drill.co> (diaksestanggal 17 September 2021).
- <http://www.google.ladder drill.co.id>. (Diakses 20 September 2021).
- Nurhasan.2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan JAsmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*.Direktorat Jenderal Olahraga.Jakarta
- PB.PERKEMI.1990. *Buku Pelajaran DAN I edisi I*. Jakarta.
1990. *Buku Pelajaran KYU II edisi I*.Jakarta
1990. *Buku Pelajaran KYU III Edisi 1*. Jakarta.

1990. *Buku Pelajaran Kyu IV Edisi I*. Jakarta

Rasyono dan Sukendro. 2016. *Fisiologi dan Latihan Olahraga*.
Yogyakarta:WR

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sofyan, Achmad Hanif. 2017. *Falsafah Pengukuran Teknik Dasar Shorinji Kempo*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: PT Bumi
Timur Jaya.