

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & lainnya. (2022). Latihan speed, agility, and quickness (SAQ) dalam peningkatan performa atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 120–130.
- Arikunto, Suharsimi, (2021). Penelitian Eksperimen Digunakan Untuk Menguji Hubungan Sebab-Akibat Antara Variabel Bebas Dan Variabel Terikat.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. 2019. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Brown, L.E. 2017. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putra, A. I., dkk. (2023). Latihan *Four Cone Drill* Termasuk Latihan Agility Yang Melibatkan Perubahan Arah Dan Perpindahan Posisi Secara Cepat.
- Sugiyono, (2022). Desain Eksperimen Semu (Quasi Experiment) Dengan Model One Group Pretest–Posttest.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Digunakan untuk: uji hipotesis, statistik dasar, uji t
- Suharsimi Arikunto. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- World Kempo Organization. 2020. *Official Rules and Techniques of Kempo*. Tokyo: WKO Publishing.
- Yunus, M., et al. (2024). Teknik dasar dan karakteristik olahraga kempo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(2), 101–110.