

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*.
- Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar. (2021). *Statistika Dalam Penjas*.
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- ASSHIDDIQI, H., & WAHYUDI, H. (2020). Pengaruh Latihan Agility *Ladder drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3).
- Bompa, T. O., & Carrera, M. C. (2005). *Periodization Training For Sports*.  
<http://books.google.com/books?id=RUowTe6UvbcC&pgis=1>
- Chandrakumar dan Ramesh. 2015. "Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players". *International Journal of Applied Research*, Volume 1, Nomor 12 (hlm. 527- 529).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M., Pd. Paulus L. Pesurnay, M. Pd. Luky Afari, M. P. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dr. H. Cucu Hidayat, M. Pd. Dan Nanang Kusnadi, M. P. (2018). *Bahan Ajar Bulutangkis*. Nanang Kusnadi
- Fagesta, R. (2018). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 2 Belitang*.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak bola Jajag Kota Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). The comparison of the effect of ladder drills in out training and ladder drills ickey shuffle exercises on increasing speed and agility. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v5i1.12753](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753)

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan. Jakad Media Publishing
- Izzaty, R. E., Astuti, B., & Cholimah, N. (1967). Pengaruh Interval sprint terhadap kelincahan di pantai. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1, 5–24.
- Ketut, Chandra, A, K., I Kadek, H, K. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* (3) 193-196.
- Lee E. Brown And Vance A. Ferrigno. (2005). *Training for, Speed, Agility, And Quickness* (A. Smith (Ed.): Second Edi). Human Kinetics
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Prof. Drs. Harsono, M. S. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (Ed.)). PT. Remaja Rosdakarya.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak bola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65–72. <https://doi.org/10.24036/jpo142019>
- Santoso, B. (2016). Pengaruh Latihan Pliometrik Front Jump Dan Side Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Junior Yuso Yogyakarta. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10.
- Sidik, Z. (2019). PRINSIP PRINSIP LATIHAN DALAM OLAHRAGA PRESTASI. *Wordpress.Com*.
- Sin, T. H. (2018). Disiplin Atlet dalam Latihan. *Ilmu Keolahragaan*, 3. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, cv.
- Widodo, A., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder drills* icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Kesehatan Olahraga*, 05, 40–46.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket.

*Kinestik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>

Yusup, F. (2017). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 13(1), 53–59. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12884>