

DAFTAR PUSTAKA

- Anggita, M. Y., Purnawati, S., & Lesmana, S. I. (2015). Kombinasi Latihan Eksentrik M. Gastrocnemius Dan Latihan Plyometric Lebih Baik Dari Pada Latihan Eksentrik M. Quardriceps Dan Latihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Agility Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Sport And Fitness Journal*, 3(2), 45–55.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryuanto, R. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1:5 Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Dharma, I. M. H. W., Andayani, N. L. N., & Tianing, N. W. (2018). *Perbedaan Efektivitas Kombinasi Shuttle Run Dengan Zig Zag Run Pada Intervensi Neural Mobilization Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. 6(3), 35–38.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 221–228. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>
- Festiawan, R. (2020). Pendekatan Teknik Dan Taktik: Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 143–155.
- Gemael, Q. A., & Febri, K. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Dengan Intensitas Tinggi Dan Intensitas Sedang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(3), 155–161.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harsono. (2018). *Kondisi Fisik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Karana, E. (2013). *Perbedaan Kelincahan Siswa Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak bola Dengan Futsal Di SNA Negeri 1 Subah*. 1(1), 1–45.
- Kurniawan, W. (2011). *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*.
- Laelatul, Dewi Badriah. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Bandung. PT Multazam.
- Marom, H., & Rohman, F. (2014). *Kondisi Psikologis Pemain Futsal Yang Pernah Mengalami Cedera Dalam Kejuaraan Futsal Se-Kabupaten Tuban*. 02, 103–110.
- Meja, T., Dini, U., & Kota, D. I. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal Of*

Physical Education Health and Sport, 2(1), 38–42.
<https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>.

- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakul*
- Muzaki, R., Maliki, O., & Kusuma, B. (2020). Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Kelincahan Dan Daya Tahan Pada UKM Futsal Putra. *Journal Of Sport Coaching and Physical Education*, 5(1), 48–54.
- Nurhadiyan, T., & Arisona, E. (2017). Perancangan Aplikasi Strategi Formasi Futsal Berbasis Android. *Jurnal PROSISKO*, 4(2).
- Nurjaman, Teri (2020). *Pengaruh Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Implikasinya Terhadap Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket*. (Skripsi). Universitas Siliwangi.
- Rama, M., & Bawono, M. Nur. (2019). Pengaruh Latihan Illinois Agility Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 87–92.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2, 2–10.
- Soleh, M. (2018). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknikdasar Dribbling Pada Permainan Sepak bola Ekstrakurikuler Sdn Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018*.
- Tri, Afri Yono. (2015). “Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket SMA Negeri 2 Lubuk Basung”. *Universitas Negeri Padang*
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 62–72.
- Yolanda, Anggita, Susy Purnawati, S Indra Lesmana. (2015). The Combination of Eccentric Gastrocnemius Muscle And Plyometric Exercise Better Than The Combination Of Eccentric Quadriceps Muscle And Plyometric Exercises In Improvement Students Agility In The Esa Unggul University. *Sport And Fitness Journal*. 3(02). 45-55.