

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, dewi laelatul. (2013) *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Multazam
- D-III, S. S. (n.d.). Rusli Lutan (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*.
- Fatchurrahman F, Andun S & Achmad W. 2019. Perbandingan pengaruh latihan ladder drill in out dan icky shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal penelitian pendidikan*. <http://ojs.unpkediri/index.php/pjk>
- Halim, Sahda. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Jakarta: PT Buku Kita.
- Ismoyo,fajar.(2014) *Pengaruh Variasi Latihan Speed Ladder Drill Terhadap Keterampilan Dribbling Kelincahan dan Koordinasi Gerak Siswa Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Yogyakarta
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility And Quickness*. Canada
- Kusnadi, Nanang. Herdi Hartadji. (2015). *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20.
- Lee E Brown , 2005. *Training For Speed, Agility And Quickness*. Canada
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pevelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: PPs Universitas Udayana.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2017. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya:
- Pusat Bahasa Depdiknas. (2001). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta: Balai Putaka.
- Razmjou, S., Rajabi, H., Jannati, M., Azizi, M., & Jahandideh, A. A. (2010). The effects of Delorme and oxford techniques on serum cell injury indices and growth factor in untrained women. *World Journal of Sport Sciences*, 3(1), 44–52.

- Rinaldi, Muhamad dan Muhamad Syawal Rohaedi. 2020. *Buku Jago Futsal Cet 1*. Tangerang Selatan: Cemerlang
- Rusli, Lutan. 2000. *Belajar Keterampilan Motorik*. Pengantar Teori dan Metode. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitataif, dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA
- Suhendro, Andi. Dkk(2004) *Dasar-dasar Kepelatihan Jakarta Universitas Terbuka*.
- Tefu. 2019. Pengaruh latihan ladder drill speed run dan in out drill terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. *Jendela Olahraga*. Vol 4, Nomer 1, 2019.