

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266–277.
[10.24036/Patriot.V2i1.654](https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i1.654)
- Aminuddin, S., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh variasi Latihan Ladder drill dan Stair drill Terhadap Kelincahan Atlet Bolatangan Pati. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 309–318.
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32.
- Arizzi, H., & Kustoro, A. (2022). Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 3 Lamongan. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(1), 371–382.
<https://journal.formosapublisher.org/index.php/mudima/article/view/138>
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Arizzi, H., & Kustoro, A. (2022). Ketepatan Pukulan Smash Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bulutangkis Di SMP Negeri 3 Lamongan. *Jurnal Multidisiplin Madani*, 2(1), 371–382.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Dhoni Arga Hasibuan, Sapto Adi, Nanang Tri Wahyudi, & Slamet Raharjo. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 01–13.
<https://doi.org/10.59024/Atmosfer.V1i4.315>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20.
<https://doi.org/10.31539/Jpjo.V1i2.131>
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–83.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.V1i2.135>

- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Hermansyah, R., & Imanudin, I. (2017). Hubungan power otot lengan dan koordinasi dengan kecepatan dan ketepatan smash dalam cabang olahraga bulutangkis. *JTIKOR (Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan)*, 2(1), 44–50.
<https://doi.org/10.17509/Jtikor.V2i1.5355>
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drill dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76–83.
<http://repository.binawan.ac.id/id/eprint/1875>
- Ismail, A., Asmawi, M., & Widiastuti, Y. (2018). Pengembangan Model Latihan Drop Shot Pada Olahraga Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 22–29.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Issa, J. (2019). No TitleEΛENH. *Ayan*, 8(5), 55.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
<https://doi.org/10.36706/Altius.V8i2.8705>
- Kurniadi, A., Huda, M. S., & Jupri, J. (2021). Pengaruh latihan pegangan raket backhand dan latihan pegangan raket gabungan terhadap ketepatan servis bulutangkis ekstrakurikuler SMPN 2 Kota Bangun Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 38–51.
<https://doi.org/10.30872/Bpej.V2i1.582>
- Kurniawati, P. (2017). Pembentukan Kondisi Fisik. In *Universitas Nusantara PGRI Kediri* (Vol. 01). PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Maretno, M., & Arisman, A. (2020). Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55.
<https://doi.org/10.52060/Jmo.V3i1.455>
- Nugroho, R. A., Mahfud, I., & Jubaedi, A. (2022). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Vo2Max Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 3(1).

[10.24036/Sporta.V3i1.61](#)

Nurdwi, H. S. K. (2019). *Tingkatketerampilan Teknik Dasar Servis Dalam Permainan Bulutangkis Pada Atlet Pb. Karsa Mandiri Makassar*. Universitas Negeri Makassar.

[Http://Eprints.Unm.Ac.Id/Id/Eprint/13912](http://Eprints.Unm.Ac.Id/Id/Eprint/13912)

Pebrianti, A. A. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Remaja Wanita Di Fantasi Futsal Club Jakarta*. Universitas Binawan.

[Http://Repository.Binawan.Ac.Id/Id/Eprint/1875](http://Repository.Binawan.Ac.Id/Id/Eprint/1875)

Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218–227.

[Https://Doi.Org/10.21831/Jk.V3i2.4949](https://Doi.Org/10.21831/Jk.V3i2.4949)

Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 92–100.

[10.24036/Kepel.V5i1.142](#)

Sanusi, R., & Widiyanto, W. (2018). Pengembangan model aquarobic exercise untuk pembakaran lemak pada overweight. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 139–149.

[Https://Doi.Org/10.21831/Jk.V0i0.8560](https://Doi.Org/10.21831/Jk.V0i0.8560)

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Cv.

Suhardianto, S. (2021). Peningkatan hasil belajar servis backhand dalam permainan bulutangkis melalui metode inquiry pada siswa smp negeri 4 ponrang kabupaten luwu. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1), 1–13.

[Https://Doi.Org/10.59734/Ijpa.V1i1.4](https://Doi.Org/10.59734/Ijpa.V1i1.4)

Tefu, J. A. (2019). Pengaruh Latihan Ladder drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan. *Jendela Olahraga*, 4(1), 32–37.

[Https://Doi.Org/10.26877/Jo.V4i1.2986](https://Doi.Org/10.26877/Jo.V4i1.2986)

Widaningsih, T. T., Santoso, B., & Fahmi, H. A. (2021). Representasi Nasionalisme sebagai Personal Branding Suporter Bulutangkis Haryanto di Media Sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(1), 42.

[Https://Doi.Org/10.31315/Jik.V19i1.4568](https://Doi.Org/10.31315/Jik.V19i1.4568)

Yoon, C. (2014). Peraturan Futsal Dalam Bermain. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.

<https://doi.org/10.36706/Altius.V8i2.8705>

Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145–154.

<https://doi.org/10.21831/Jk.V2i2.2610>

Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2).

<http://dx.doi.org/10.58258/Jime.V7i2.2064>

Zulhendri, Z., & Sukoco, P. (2021). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan drive pada ekstrakurikuler bulutangkis. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 1–13.

<https://doi.org/10.21831/Jpok.V2i1.17995>