

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/9589>
- Apta Mylsdayu, F. K. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Badriah, D. L. (2011). Fisiologi Olahraga. *Bandung: Mustaman*.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Dynamic Strength and Explosive Power New York: Human Kinetics*
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 116-121
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8096>
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1-10.
- Mylsdayu, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,CV.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi* (Latifah Pipih (ed.)).
- Harsono. (2017). Latihan Kondisi Fisik. PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Harsono, (2018) latihan kondisi fisik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hartanto, a. b. (2019). perbedaan pengaruh latihan zig-zag drill dengan latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket di sma negeri 16 medan ta 2019/2020 (doctoral dissertation, universitas negeri medan).

- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincuhan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.003>
- Kumar, V. P., & Kalaiselvi, M. (2019). Effect of ladder training and combination of ladder training with plyometric training on selected skill performance variable of school basketball players. *International Journal of Physical Education, Sports, and Health*. <https://doi.org/10.5958/2278-795x.2024.00032.6>
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Nazir, Moh. 2005. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), 2(1), 63-69.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal JPDO*, 3(4), 15-21.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh pembelajaran shooting (free throw) dengan alat bantu rentangan tali terhadap hasil shooting (free throw) dalam permainan basket. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2).
- Rudiyanto. (2013) Hubungan berat badan tinggi badan dan panjang tungkai dengan kelincuhan. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*, 1 (2), hlm. 26 31.
- Satriya, dkk (2007). Metodologi Kepelatihan Olahraga. Bandung . FPOK UPI
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Tingkat Kelincuhan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2-10. Retrieved from <https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/236>
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Sidik, D. Z. (2010). Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi. *Online at https://penjasorkessman3.files.wordpress.com.*(Diakses 4/04/2015).

- Sofiah, n. (2015). efektivitas latihan frekuensi langkah kaki dengan ladder drill dan run down the hill terhadap hasil lari 100 meter mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri jakarta jurusan olahraga prestasi angkatan 2014 (doctoral dissertation, universitas negeri jakarta).
- Sukadiyanto & Muluk, D. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung Alfabeta.
- Wiarto, G. (2021). Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Guepedia.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Myria Publisher.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-1