

DAFTAR PUSTAKA

- Ariandi, Jumrah et al. 2024. "Pengaruh Latihan *Shadow Footwork* Dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Agility Atlet Bulutangkis Pekanbaru." *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 7(2):446–51. [10.31539/jpjo.v7i2.8478](https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i2.8478)
- Achmad Rifai & Domi Bustomi. 2020." Perbandingan Latihan *Footwork* dan *Shadow* Terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis PB. SETIA PUTRA." *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. 5(1):25-31. <http://dx.doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Ahmad Rum Bismar & Arman Fadillah. 2019. " Hubungan Kelincahan, Kelentukan, Kecepatan dan Koordinasi Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola." *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11(3):102. <http://dx.doi.org/10.26858/com.v11i3.13397>
- Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik..* Ed. 1. Depok: PT. Rajagrafindo Persada.
- Boihaqi, Boihaqi, and Yudi Ikhwan. 2020. "Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan Bulutangkis Atlet Klub Se-Kota Banda Aceh Tahun 2020." <https://doi.org/10.32672/konstruktivis.v2i3.2276>
- Bramudya, Byan Bagas et al. 2024. "Pengaruh Latihan *Shadow* Terhadap Kelincahan *Footwork* Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis Sekolah Menengah Atas Katolik ST. Albertus Malang." *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka* 2(2):160-171. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i2.629>
- Brown, L., & Thomas, G. (2020). *Research Methodology Challenges In Sports Science*. *Journal Of Sports Research*, 8(1), 23-40. <http://dx.doi.org/10.14738/assrj.73.7993>
- Chen, Y., & Wong, K. (2022). *Psychological Factors In Sports Performance: Motivation And Mental Toughness*. *International Journal of Sports Psychology*, 23(1), 556-66. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>

- Erliana, Mita. 2017. "Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMPN 3 Banjarbaru." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasman dan Olahraga* 16(2).
[10.20527/multilateral.v16i2.4250](https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250)
- Garcia, E., & Liu, J. (2021). Meningkatkan Perkembangan Fisik Melalui Metode Pelatihan Inovatif: Implikasi Untuk Pendidikan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Manajemen Olahraga*, 12(2), 78-85.
<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.13853498>
- Gustia Lestari, Yasir Arafat, Muhsana El Cintami Lanos. 2023. "Pengaruh Latihan *Ankle Weight* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Remaja Perguruan Rajawali Bangka." *Jurnal Dunia Pendidikan E-ISSN:2746-8674*. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v4i1.1473>
- Gunadi, Dwi, and Bagus Kuncoro. 2020. "Implementasi Penerapan Model Latihan Progresif Pada Klub Atletik Adios Utp Surakarta." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 1(3):216–21. [10.31949/jb.v1i3.298](https://doi.org/10.31949/jb.v1i3.298)
- Hardianti, Putri et al. 2022. "Penerapan Latihan Beban Pergelangan Tangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Forehand Bulu Tangkis Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 24 Palembang." *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)* 2(1):85–92. [10.35706/joker.v2i1.6777](https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6777)
- Hardianto, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Beban *Ankle weight* terhadap Kelincahan dan Kecepatan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Olahraga dan Terapan*, 17(1), 45-52. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.173-186>
- Harsono. 2018. *Kepelatihan Olahraga : Teori Dan Metodologi*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2023. *Latihan Kondisi Fisik*. ed. 2. edited by Pipih Latifah. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. Imran, and Hasruddin Hasruddin. 2018. "Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru." *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan* 6(1).
<https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>

- Huda, Muhammad Rifqi Mafatikhul, and Ari Wibowo Kurniawan. 2021. "Pengembangan Media Pembelajaran Aplikasi Tentang Variasi Permainan Bulutangkis Untuk Guru KKG PJOK SD Kelas IV." *Sport Science and Health* 3(9):720–29. [10.17977/um062v3i92021p720-729](https://doi.org/10.17977/um062v3i92021p720-729)
- Islam, Saiful, and Muhammad Muhyi. 2024. "Analisis Keterampilan Netting Dalam Permainan Bulutangkis Oleh Atlet Pb. Tunas Harapan Di Pamekasan." *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 4(2):70–79. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.805>
- Johnson, R., Lee, S., & Patel, M. (2021). *Evidence-Based Approaches In Sports Training: Improving Performance Through Scientifically Validated Methods*. *Journal Of Sports Science And Coaching*, 16(4), 423-432. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.81086>
- Jumirdi, Risan. 2024. "Upaya Meningkatkan Kecepatan Kaki Melalui Metode Shadow Badminton Dalam Permainan Bulu Tangkis." *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI)* 1(4):230–36. [10.33503/jpjok.v2i2.446](https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.446)
- Kumar, R., & Patel, S. (2021). Pertimbangan Pengambilan Sampel Dalam Studi Skala Kecil: Implikasi Untuk Validitas. *Jurnal Internasional Penelitian Berbasis Bukti*, 6(2), 85-92. <http://dx.doi.org/10.55927/jiph.v1i2.937>
- Kusnadi, Nanang. 2020. "Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12 –14 Tahun." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 4(1):1–11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Kusnadi, Nanang et al. 2022. "Badminton Court Agility Test." *JUARA: Jurnal Olahraga* 7(2):289–300. [10.33222/juara.v7i2.1496](https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.1496)
- Kusuma, Lalu Sapta Wijaya, and Aminullah Aminullah. 2019. "Pengaruh Latihan Footwork Berbasis Teknologi Terhadap Kelincahan Dan Daya Tahan Sekolah Atlet PB. Lyansa 2019." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 4(5). <http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v4i5.824>
- Lee, S., Kim, H., & Park, J. (2019). Studi Longitudinal Dalam Pelatihan Olahraga: Meningkatkan Validitas Dan Pemahaman. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(4), 705-713. <https://doi.org/10.1186/s12991-019-0224-8>

- Makbul, Muhammad. 2021. "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian."
- Maryam Muhammad. 2017. "Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran." *Jurnal Latandinda*. 4(2):87. <http://dx.doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Mauludy, Nuansa Giva, and Hadi Sartono. 2017. "Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 9(1):54–71. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v9i1.16083>
- Mustain, Achmad Zayul, and Agus Mursidi. 2019. "Pengaruh Latihan Mendorong Bola Basket Ke Atas Terhadap Peningkatan Pasing Atas Pada Olahraga Ekstra Kurikuler Bola Voli Sma N 1 Bangorejo Tahun Pelajaran 2018/2019." *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram* 6(1):1–5. [10.33394/gjpok.v6i1.1734](https://doi.org/10.33394/gjpok.v6i1.1734)
- Morales, A., Sanchez, P., & Rodriguez, M. (2020). *The Role of Diverse Training Approaches in Enhancing Sports Performance and Participant Motivation*. International Journal of Sport Science and Physical Education, 8(3), 145-154. <https://figshare.com/s/a088d4ef6e3b26cfd987>
- Narlan, Abdul, and Dicky Tri Juniar. 2023. *Statistika Dalam Penjas: Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nasrulloh, Ahmad et al. 2018. *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nasrulloh, M., Lubis, M., & Sukendro, Y. (2023). *Pedoman Penggunaan Beban untuk Anak Usia Sekolah Dasar dan Menengah*. Jurnal Kinesiologi dan Olahraga Terapan, 17(1), 50-55. <https://doi.org/10.26618/jrpd.v7i2.14995>
- Nugroho, Sigit. 2020. *Perkembangan Olahraga Permainan Bulutangkis*. edited by T. H. Karyono. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurdiansyah, Nurdiansyah, and Susilawati Susilawati. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 17(1). <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>

- Nurhadi, A. (2023). *Pengaruh Latihan Ankle Weights Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bulutangkis Tingkat Remaja Di Indonesia*. Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 8(1), 45-52. <https://doi.org/10.33659/cip.v6i1.76>
- Pasha Erik Juntara. 2019. "Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode *Circuit Training* dan *Plyometric*." Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Volume 8 No. 2. [10.36706/altius.v8i2.8705](https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705)
- Pratama, Y., Lubis, M., & Sukendro, Y. (2023). Pengaruh Variasi Latihan *Ankle weight* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 15(2), 129-135. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.7>
- Pratama, Reyhan Naufal et al. 2023. "Pengaruh Variasi Latihan *Ankle weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Muara Sabak." Score 3(2):116–25. <https://doi.org/10.22437/sc.v3i2.28600>
- Pratama, Tomi, and Umar Nawawi. 2020. "Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma FC Sijunjung." Jurnal Patriot 2(2):549–64. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.567>
- Purnomo, Edi et al. 2019. "Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet." Journal of Sport and Exercise Science 2(1):29–33. [10.26740/jses.v2n1.p29-33](https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33)
- Putra, Ardo Yulpiko, and M. Hasahatan Lubis. 2024. "Pengaruh Metode Latihan *Footrock* dan *Shadow* Terhadap Kaelincahan Pemain Bulutangkis." Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi 2(1):24–38. [10.36526/kejaora.v5i1.848](https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848)
- Rachmalia, Dhea Safitri, and Anggi Setia Lengkana. 2022. "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung." Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) 6(2):91–100. [10.37058/olahraga.v6i2.6375](https://doi.org/10.37058/olahraga.v6i2.6375)
- Sari, R., & Dewi, N. (2022). Pengaruh Latihan *Footwork* Dengan *Ankle Weights* Terhadap Kekuatan Dan Kelincahan Pemain Bulutangkis Pemula. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 12(3), 210-218.

<http://dx.doi.org/10.58258/jupe.v4i5.824>

- Setiawan, Yogi et al. 2018. “Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do Di BTTC Kabupaten Rokan Hulu.” *Jurnal Performa Olahraga* 3(01):322223. [10.24036/jpo39019](http://dx.doi.org/10.24036/jpo39019)
- Sidik, Dikdik. Zafar; et al. 2022. *Pelatihan Kondisi Fisik*. Ed. 2. edited by N. N.M. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Silva, J., & Chen, Y. (2022). Intervensi Pelatihan Adaptif dan Berbasis Bukti Untuk Atlet Remaja: Implikasi Untuk Praktik Pembinaan. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 17(2), 256-265. <http://dx.doi.org/10.55056/etq.613>
- Smith, A., & Doe, J. (2021). “Meningkatnya Tuntutan Kognitif Mempengaruhi Performa Kelincahan Pada Atlet Wanita- Implikasinya Untuk Pengujian dan Pelatihan Kelincahan Dalam Olahraga Tim”. *Jurnal Ilmu Olahraga* , 7(3), 45-60. <https://doi.org/10.1177/00315125221108698>
- Sugiyono. 2023. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Ed.2. edited by Sutopo. Bandung: Alfabeta.
- Tifali, Ulfa Ridha, and Padli Padli. 2020. “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang.” *Jurnal Patriot* 2(2):565–75. [10.24036/patriot.v2i1.535](http://dx.doi.org/10.24036/patriot.v2i1.535)
- Yulianawan, Dhedhy. 2017. *Bulutangkis Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Yundarwati, Susi, and Soemardiawan Soemardiawan. 2019. “Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh Pada Pemain Ps. Undikmataram Tahun 2019.” in *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian Dan Pendidikan (LPP) Mandala*. <http://dx.doi.org/10.1234/v0i0.984>