

DAFTAR PUSTAKA

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning*.
- Behm, D. G., & Colado, J. C. (2017). The effectiveness of resistance training using unstable surfaces and devices for rehabilitation. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(2), 226–241.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (*agility*) dan kecepatan (*speed*). *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, <https://doi.org/10.29407/e.v3i1.20511>, 1(1), 41-54.
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh latihan footwork terhadap *agility* pada pemain bulutangkis PBSI Tanah Laut usia 12–15 tahun. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.656818>, 18(1), 51-54.
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh latihan shuttle run dan ladder drill terhadap peningkatan *agility* siswa sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479–485. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p479-485>
- Harsono (2015). *Kepelatihan olahraga (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono (2017). *Latihan kondisi fisik untuk atlet*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Harsono (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kresnayadi, G., & Dewi, A. (2017). Konsep latihan dalam peningkatan performa olahraga. *Jurnal Keolahragaan*.
- Lenberg, K. S., (2018). *Volleyball Skills & Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lestari, K. A. S., Winaya, I. M. N., & Bagiada, Y. A. (2015). Perbedaan efektivitas latihan *hexagon* dan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepakbola sekolah sepak bola Guntur Denpasar. *Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*, 13–17.

- Monaldi, Saharullah, H. H., Adil, A., & Hudain, M. A. (2024). Pengaruh latihan *hexagonal obstacle* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Pinrang. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7, 7737–7745. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.29858>.
- Moran, J., Sandercock, G., Ramírez-Campillo, R., Clark, C. C. T., Fernandes, J. F. T., & Drury, B. (2018). Effects of plyometric training on physical performance in youth: A meta-analytic review. *Sports Medicine*, 48(3), 531–544. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0833-4>
- Narlan, A., & Juniar, Dicky T. (2020). Pengukuran dan evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi). Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, Dicky T. (2018). *Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nur Mulyadi, D. Y., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran bola voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Rizky, M., Arifin, S., & Warni, H. (2022). Pengaruh latihan *hexagon (footwork)* di bak pasir dengan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan *agility* pemain bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 308–316. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6762538>
- Saharullah. (2022). *Komponen Latihan Fisik* (Nur Abidah Idrus (ed.)). Badan Penerbit UNM.
- Sajoto, M. (2015). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Saputra, Y. D., & Ahmad, N. (2021). Pengaruh model pelatihan *hexagon* terhadap kelincahan pada pemain Jombang Basketball Club (JBC). *Penjaga: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 49–54. <https://doi.org/10.55933/pjga.v1i2.143>
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Supardi. (2017). *Metodologi penelitian: Ilmu pendidikan, sosial, dan agama*. Jakarta: UHAMKA Press.
- Supiani, et al. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan*.
- Sunardi, H., & Kardiyanto, D. W. (2015). *Bola voli*. UNS Press.
- Young, W. B., & Miller, I. R. (2015). Agility performance: A review of factors and training. *Strength and Conditioning Journal*, 37(5), 1–10.