

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Bashir Nur Hasani, A. (2022). Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dengan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Sman Keberbakatan Olahraga Makassar. *XVII(2)*, 169–179. <https://doi.org/10.32382/medkes.v17i2>
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/JPJO.V5I2.3611>
- Atiq, A. (2017). Model Latihan Teknik Dasar Sepakbola Berbasis Bermain. Zifatama Jawa.
- Ayu, N. R., Perdima, F. E., & Mesterjon, M. (2022). Hubungan Kecepatan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepak Bola Pada Siswa Smp Negeri 08 Lebong. *Educative Sportive*, 3(2), 176–182. <https://doi.org/10.33258/EDUSPORT.V3I02.2502>
- Dahlan, D., Hakim, H., Nawir, N., & Atsam, A. (2022). Efek Latihan Zig – Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 109–120. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15523>
- Fetri, F., Program, D., Pendidikan, S., Olahraga, K., Ilmu, F., Universitas, K., & Padang, N. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1169–1178. <https://doi.org/10.24036/PATRIOT.V1I3.421>
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Zig – Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola: Studi Literatur. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), undefined-undefined. <https://doi.org/10.56667/DJS.V1I1.196>
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Hafiz, A. H., Ramadi, & Agus Prima Aspa. (2023). The Effect Of Zig Zag Run Training On The Agility Of Football Players In Ssb Woner. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 149–163. <https://doi.org/10.31258/JASSI.2.2.149-163>
- Harsono, Prof., Drs., M.sc. Latihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Jeffreys, I., & Moody, J. (2021). *Strength and conditioning for sports performance*. Routledge.
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan Latihan Zig-zag Run dan Ladder Drill Dalam Meningkatkan Keterampilan Dribbling. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(1), 217–222. <https://doi.org/10.31949/EDUCATIO.V9I1.4394>
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- Khalik, K., & Hubungan Kelincahan, A. (2017). Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho Fc. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 218–227. <https://doi.org/10.46244/PENJASKESREK.V4I2.792>
- Krustrup, P., Williams, C. A., Mohr, M., & Andersen, T. R. (2021). *Science and football: Training and performance*. Routledge.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330. <https://doi.org/10.26740/JURNAL-KESEHATAN-OLAHRAGA.V9I3.41072>
- Narlan Abdul, D. T. J. (2018). *Statistika dalam Penjas*. In *Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Deepublish.

- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Reis, H. H. T., Marins, J. C. B., Oliveira, P. C. A., Sillero-Quintana, M., Pussieldi, G. A., & Amorim, P. R. S. (2024). Normative Values for Agility in Brazilian Adolescents. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 17(3), 145–150. <https://doi.org/10.33155/ramd.v17i3-4.1176>
- Rohid Fathur Rahman, K., Prima Aspa, A., Fernandes, O. A., Imam Rahmatullah, M., Riau, U., Kampus Bina Widya Km, I., & Baru, S. (2025). Pengaruh Latihan Zig-zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola SSB Andalas U-18 Kecamatan Sungai Lala Kabupaten Inhu. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 875–885. <https://doi.org/10.55081/JUMPER.V5I3.3760>
- Roni Efendi, A., Pahliwandari, R., Arifin, Z., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.31571/JPO.V7I1.875>
- Saputra, D. P., Ridwan, M., S, A., Arifan, I., Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Gelora Buana Kab. Kerinci. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.56773/ATHENA.V1I1.1>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98–110. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Tudor O. Bompa, & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781492596318>
- Widiyono, I. P., Nur Ridwan Kaffi, Bagiya, Camelia Qotrunnada Rizal, Imron Rosadi, & Erick Burhaein. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 52–60. <https://doi.org/10.55081/JSBG.V11I1.832>
- Wigunawangsa, T. N., Adi, S., Raharjo, S., & Yunus, M. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan (Agility) Pemain Futsal Wakanda Fc Malang. *Sport Science and Health*, 4(10), 894–897. <https://doi.org/10.17977/UM062V4I102022P894-897>
- Zakky Mubarak, M., Muhamad Riyan, A., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., Nahdlatul Ulama Indramayu Alamat, S., Raya Kaplongan No, J., & Karangampel, K. (2024). Dampak Latihan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Pemain Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.46368/JPJKR.V11I1.1877>
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17. [Online]. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/182>