

DAFTAR PUSTAKA

- Affirdausy, W. A., & Wiriawan, O. (2020). KELINCAHAN DAN KECEPATAN PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL JENIS CENTIPEDE DAN SINGLE LEG SHUFFLE TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN Wildan Agta Affirdausy Abstrak. *Universitas Negeri Surabaya*, 1–7.
- Anggriawan, N. (2015). Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Apta, M., & Febi, K. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. In *Bandung: Alfabeta*.
- (Aryatama, 2021;; & Gumantan & Mahfud, 2020; Pranata, 2019). (2022). Latihan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah dengan Permainan Modifikasi terhadap Kelincahan Anak Perempuan Umur 8-12 Tahun dengan Indeks Massa Tubuh Overweight. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813400>
- Bafirman, H. B. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media ilmu keolahragaan Indonesia*, 3(1). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i1.2659>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of training*. Human Kinetics.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *The Effect of Combination of Cone Drill (Zigzag) with Core Stability, Combination of Ladder Drill (Snake Jump) with Core Stability, and Speed on Agility of Futsal Players: A Factorial Experimental Design*. 2041, 167–186. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.105462>
- Dhakulkar, S. R. (2017). Relationship Between Agility and Playing Ability of Softball Players. In *International Journal of Physical Education and Sports* (Vol. 2, Issue 2).
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). In *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* (Vol. 1, Issue 1). https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Djaali, Prof. Dr. H. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (B. S. Fatmawati, Ed.). PT Bumi Aksara

- Emral, E. (2017). Pengantar Teori Dan Metodologi Pelatihan Fisik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Fathoni, A., & Rachman, H. A. (2020). *EFFECT OF SPRINT TRAINING EXERCISE , SHUTTLE RUN AND PREVENTION ON BASE SOFTBALL RUNNING SPEED AMONG*. 60(1), 32–43. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2020-0003>
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan *Boomerang run* Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1932>
- Harsono, H. (2015). Periodisasi Program Pelatihan (Cetakan Pe). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. In *Educacion* (Vol. 53, Issue 9).
- Harsono, H. (2015). Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Iqbal Maulana, M. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Ban Motor R-17 Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen Pada SSB DK Private Kota Tasikmalaya).
- Ismaryati. (2008). Tes dan pengukuran olahraga (Cetakan ke-2). LPP UNS dan UNS Press.
- Kadafi, K. S. A., Slamet Raharjo, & Nanang Tri Wahyudi. (2024). Pengaruh Latihan *Boomerang run* dan Skipping Rope dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola SSB Putra Arema U-14. *Journal Sport Science Indonesia*, 3(2), 365–375. <https://doi.org/10.31258/jassi.3.2.365-375>
- Lenaini, I., & Artikel, R. (2021). *TEKNIK PENGAMBILAN SAMPEL PURPOSIVE DAN SNOWBALL SAMPLING INFO ARTIKEL ABSTRAK*. 6(1), 33–39. <https://doi.org/10.31764/historis.vXiY.4075>
- Lockie, R. G., Patron, J. D., Jay Dawes, J., & Viramontes, E. (2024). Lower-body strength relationships with sprint, jump, and sport-specific skill performance in high school girls *softball* players. *International Journal of Exercise Science*, 17(4), 86–98. <https://doi.org/10.70252/hfvl3714>
- Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2605–2613. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181B1F330>

- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan *Envelope run* dan *Boomerang run* Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 301–311
- Marfain, M., Kardiawan, I. K. H., & Muliarta, I. W. (2015). Pengaruh pelatihan *box drill fitness* dan *boomerang run* terhadap kelincahan siswa putra ekstrakurikuler Taekwondo SMP Maulana Pegayaman Tahun 2014. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 3(1). <https://doi.org/10.23887/jjpko.v3i1.4830>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistik dalam Penjas Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. deepublish. <https://bit.ly/StatistikPenjas2018>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Nugroho, K. A. (2013). Pengaruh Latihan Lempar Bola *Softball* Dengan Menggunakan Sasaran Terhadap Ketepatan Melempar Bola *Softball* Pada Atlet *Softball* Buffaloes Uns Tahun 2012.
- Panji Wahyu Algani, M. Salis Yuniardi, A. N. M. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Putra, R. A., & Hidayat, T. (2017). Pengaruh latihan *zig-zag run* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 120–128. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14832>
- Rahardjo, M. (2018). Antara Konsep, Proposisi, Teori, Variabel dan Hipotesis dalam Penelitian. *Metode Pembelajaran*, 1. repository.uin-malang.ac.id/2410
- Rahmawati, L., Pratama, R. R., & Nugroho, S. (2019). Pengaruh latihan *ladder drill* dan *envelope run* terhadap kelincahan dan kecepatan lari atlet futsal. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 88–97. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12567

- Rizyanto, F., Syafrial, S., Yarmani, Y., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Lempar Tangkap Bola Kasti Untuk Siswa- Siswi Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. In *Kinestetik* (Vol. 2, Issue 2). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6493>
- Softball , D. I., Kasti, B., Serikat, A., Nasional, P. O., Kosasih, E., Softball , P., Mukholid, A., & Mukholid, A. (2004).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra.* (Y. P. Chandra. Plenum Press, Ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta. <https://sabajayapress.co.id/>
- Sukadiyanto, Prof. Dr. M. P., & Muluk, Prof. D. (2011). *Melatih Fisik.*
- Roisuddin, A., Sudarso, Supriadi, J., & Sunanto, D. (2023). Penelitian Tindakan Kelas Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Pada Komponen Kecepatan dan Kelincahan. *JUMPER (Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga)*, 3(2), 139–152. <https://doi.org/10.55081/jumper.v3i2.992>
- Syahrum, & Salim. (2014). *METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF* (R. Ananda, Ed.). Citapustaka Media.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- William, H. (2011). *Softball : Fast and Slow Pitch.*
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Yunus, H. S. (2010). Yunus, Hadi Sabari. 2010. *Metodologi Penelitian: Wilayah.*