

## DAFTAR PUSTAKA

- Chagi, Dolyo. "Pengaruh Metode Latihan Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Tendangan Dwi Chagi Pada Taekwondo." *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, vol. 36, no. 3, 2017, doi:10.21831/cp.v36i3.15152.
- Hamid, Abd., and Muhammad Aminuddin. "Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, vol. 18, no. 1, 2019, pp. 51–55, doi:10.20527/multilateral.v18i1.6568.
- Hariono. *Definisi Latihan*. 2017, pp. 6–31.
- Itria-dwi-andriyani. "PRINSIP-PRINSIP LATIHAN Prinsip Latihan Yang Dapat Dijadikan Pedoman Dalam Proses Latihan Adalah Sebagai Berikut :"  
*Prinsip-Prinsip Latihan*, 2019.
- lee E, Brown, and Vance A. Ferrigno. *Training for Speed Agility and Quickness*. Human Kinetics, 2005.
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 1(1), 63–70.
- Nur Hikmah. *Pengembangan Model Latihan Kelincahan Untuk Karateka Junior*. 2020, pp. 1–82.
- Publikasi, Naskah. *Pengaruh Latihan Plyometric ( Ladder Drill ) Dalam Meningkatkan Agility Tendangan Pada Atlet Taekwondo*. 2018.
- putri kunia citra, 2011. "Faktor Faktor Pengaruh Kelincahan." *Analisis Pendapatan Dan Tingkat Kesejahteraan Rumah Tangga Petani*, vol. 53, no. 9, 2013, pp. 1689–99.
- Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>
- Tirtawirya, D. "Agility T Test Taekwondo." *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 7, no. 7, 2011, pp. 27–31, doi:10.21831/jorpres.v7i7.10283.
- Untuk, K., Kondisi, K., & Atlet, F. (2020). 1 , 2 1,2. 2, 1–13.
- Wibowo, A. T., & Falaahudin, A. (2017). Status VO 2 Max dan Denyut Nadi Istirahat Mahasiswa Progam Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Mercu

Buana Yogyakarta Tahun ajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 1*, 59–69.

Widiasto, Yohanes Angga. *PENGARUH LATIHAN DRILL MULTI ARAH DAN CORE STABILITY TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DAN POWER TUNGKAI ATLET BULUTANGKIS TUGAS*. Universitas Jogjakarta, 2019.

