

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kadir Ateng. (1997). Pengantar Asas-Asas Dan Landasan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dan Rekreasi. Jakarta: Refika Aditama.
- Ahmad Muchlisin N. P. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Serang: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Apta MyIsdayu & Febi Kurniawan. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa*, 3(01), 32-32.
- Azwar, Saifuddin. (2007). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafirman. (2018). Pembentukan Kondisi Fisik. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Bafirman, B. (2013). Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal. *Media Ilmu Keolahragaan: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 41-45.
- Bompa, T. (2015). *Conditioning Young Athletes*. United States: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Gregory, G. (2009). *Periodization Training of Sport: Theory and Methodology of Training*. United States of America: Human Kinetics.
- Bompa, T. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Brian Mackenzie. (2005). *Performace Evaluation Tests*. London: Electric Word Plc.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion*, 6(2).
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. New York: McGraw-Hill.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Chu, E. K., Whitehead, T., & Slutsky, A. S. (2004). Effects of cyclic opening and

closing at low-and high-volume ventilation on bronchoalveolar lavage cytokines. *Critical care medicine*, 32(1), 168-174.

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.

Fox, B. A. (1993). *Discourse structure and anaphora: Written and conversational English*. Cambridge: Cambridge University Press.

Frederick, Hamid, D. H., Omar, A., Hasan, K., Soeed, K., & Zulkapri, I. (2014). Badminton Specific Movement Agility Testing System. *Movement, Health & Exercise (MoHE) Conference*, 1.

Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.

Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Irianto, D. P., et al. (2020). Exploring the psychological skills of Indonesian pencak silat athletes at the 18th Asian Games. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(2), 10-16.

Ismaryati. (2008). Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Latihan Sirkuit-Plyometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*, 11(1).

Ismoko, A.P., & Putro, D.E. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bolavoli. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 9(1).

Joko Purwanto. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Lavenia, N., Putranto, D., & Walton, E. (2019). Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiah Sungaiselan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan, dan Rekreasi*, 2(1), 13-16.

Masykur, T. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya).

- Mirza Hapsari Sakti Titis Penggalih, et al. (2015). Perbedaan Perubahan Tekanan Darah dan Denyut Jantung Pada Berbagai Intensitas Latihan Atlet Balap Sepeda. 3(September).
- Novrianti, T. (2012). Gambaran Zona Latihan Saat Bersepeda Pada Anggota Fixie Bike Makasar Tahun 2012.
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). Tes dan pengukuran keolahragaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. Utile: Jurnal.
- Roesdiyanto (2019). Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga. Jakarta: Waineka Media.
- Setyo Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. 7823–7830.
- Singh, A.B. (2012). Sport Training. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suhendro, Andi. (2005). Dasar Dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Toho Cholik Mutohir & Ali Maksum. (2007). Sport Development Index. Jakarta: PT Indeks.
- Tsivkin, Troman. (2011). Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>.
- Wahjoedi. (2000). Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT Panjagra Sindo Persada.
- Wilmore, J. H. (1996). Increasing physical activity: alterations in body mass and composition. The American journal of clinical nutrition, 63(3), 456S-460S.
- Wirasasmata, R. (2013). Ilmu Urai Olahraga I Analisis Kinetik pada Olahraga. Bandung: Alfa Beta.
- Wora, D., Adiatmika, I. P., Fufu, O., Adiputra, N., Muliarta, M., & Griadhi, P. A. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal. Sport and Fitness Journal, 5(2), 1–9.

Zahrina, K., & Nurrochmah, S. (2021). Pengaruh Latihan Kelincahan Dribble Bentuk T-Drill Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Dribble Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP. *Sport Science and Health*, 3(1), 26-33.



Intelligentia - Dignitas