

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, B. S. P., & Faruk, M. (2013). Pembinaan Sepakbola Usia Dini di Sekolah Sepakbola Peta Kabupaten Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 89-95.
- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1-9.
- Aprilia, K. N. (2018). Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis PPLOP Jawa Tengah Tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55-63.
- Azis, A., Kurniawan, F., & Gustiawati, R. (2020). Survei Penggunaan Media Pembelajaran Ladder Drill Dalam Pembelajaran Lari Jarak Pendek. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 67-73.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of Ladder Drill and SAQ Training On Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players. *Internasional Journal of Applied Research*, 1(12), 527-529.
- Dewi, M. S. (2018). *Profil Vo2 Max, Imt, dan Persentase Lemak Tubuh Sebelum Members Menentukan Program Latihan Fat Loss dan Body Shaping di Fitness Center GOR UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fandayani, W., & Sagitarius, S. (2019). Analisis Teknik Tendangan Dominan terhadap Perolehan Poin pada Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 21-29.
- Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12-17.
- Hendrawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Bandage Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Putri Kelas Kumite DOJO Jagabaya Raharja*. Skripsi : Universitas Lampung.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2MAX Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41-50.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport and Science Health*, 1(3), 222-226.
- Jahrir, A. S., & Yusuf, A. (2022). Kontribusi Kekuatan dan Kelincahan Terhadap Bantingan Pinggang Olahraga Gulat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 71-76.

- Khanzadeh, S., Sadeghi, H., Choghagalani, S. K., & Hoseiynpour, S. (2015). Muscle Stimulation Timing While Implementing Ura Mawashi Geri in Iranian Elite Women. *Journal of Human Sport and Exercise*, 10(2), 677-686.
- Kresnayadi, I. P. E., Pd, S., & Pd, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 33-38.
- Lee, T., & Magill, R. (1985). Influence of practice schedule on testing schema theory predictions in adults. *Journal of Motor Behavior*, 17(3), 283-299.
- Liza, A. F., Subarkah, A., & Mangun, F. A. (2024). Perbandingan Antara Latihan Ladder Drills dan Cone Drills Terhadap Kelincahan Atlet KOP Bulutangkis UNJ. *Scientica: Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 2(11), 415-421.
- Nossek, Y. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga.
- Pate, R. (1984). *Scientific Foundations of Coaching*. New York: Sounders Collage Publishing.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjang Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(1), 40-43.
- Sagala, R. S. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahap Pada Bola Voli. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 115-126.
- Schmidt, R. (1991). *Motor Control And Learning. First Edition*. Illinois: Human Kineticks Publisher Inc.
- Sari, P. S. (2017). Analisis Kemampuan Tendangan Mawashi Ushiro Geri Pada Atlet Karate di DOJO Sriwijaya Karate Club Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 30-40.
- Setiawan, A., Apriyanto, T., & Dewanti, R. A. (2024). Efektivitas Latihan Rope Jump dan Hurdle Jump Terhadap Power Tungkai pada Atlet Bola Voli Viking Bajatara. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(2), 94-102.
- Simbolon, R. F., & Siahaan, D. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Kecepatan Tendangan Mawashi Geri Pada Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 49-54.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 85-90.
- Utanti, R. M. D., Apriyanto, T., & Dlis, F. (2017). Hubungan Disiplin dan Motivasi Terhadap Hasil Latihan Beladiri Karate Pada Anak Usia 7-9 Tahun Dojo KKA (Karate Kid's Academy) Depok. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1), 44-58.
- Valencia, V., & Giraldo, G. (2019). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951-952.