

DAFTAR PUSTAKA

- Adhimas Garuda Erlangga, Muhammad Muhyi, Y. F. R. (2021). Pengembangan Model Latihan Garuda Dalam Meningkatkan Kelincahan Pemain Futsal KU-16. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*.
<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/JPJK/article/view/47012>
- Ahmad, F. (2020). *Model Latihan Smash Bulutangkis Untuk Pemula Usia 8-10 Tahun*. 2(1).
- Alfian. (2023). Penerapan Latihan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Foodwork Atlit Bulutangkis. *Jurnal Porkes*, 6(2), 813–825.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21228>
- Andriansyah, F, M., & Winarno, E, M. (2020). Hubungan Antara Kecepatan , Kelincahan dan Koordinasi dengan Keterampilan Dribbling Siswa Akademi Arema U-14. *Sport Science and Health*, 2(1), 12–23.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index><http://fik.um.ac.id/>
- Apriyadi YM. (2024). *Power Otot Tungkai Terhadap Lari Sprint 100 Meter*.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Instrumen Penelitian dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*. 6.
- Bompa. (2015). Periodization of Strength Training for Sports. In *Periodization of Strength Training for Sports*.
https://www.scribd.com/document/527009292/Bompa-Tudor-O-Buzzichelli-Carlo-Periodization-theory-and-methodology-of-training-Human-Kinetics-2019?utm_source=chatgpt.com
- Cahya, D. (2024). *Lari Zig Zag, Ketahui Manfaat dan Teknik Mencobanya*.
<https://news.ncrsport.com/2024/03/31/lari-zig-zag-ketahui-manfaat-dan-teknik-mencobanya/>
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of Ladder Drill and SAQ Training on Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players. *Internat Ional Journal*, 1(12), 527–529.
- Cholik, T. (2016). Kelentukan Togok Dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 47–52.
- Dimas Sevila, Muhammad Nidomuddin, Anangga Widya Pradipta, Hari Pamungkas, & Havid Yusuf. (2024). Analisis Latihan Kecepatan Reaksi terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Bhayangkara FC U-18. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 34–40. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.480>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal*

- Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 51–55.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Hardinata, B. (2020). Tingkat Kemampuan Pukulan Forehand Dalam Permainan Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMPN 2 Sleman. *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*, 7–25.
- Harsono. (2006). Motor Skill. *Jurnal Pendidikan Jasmani Erlangga*, 11–36.
- Ireborn. (2019). *Mencoba Serunya Ladder Drill Workout Sebagai Tantangan Baru Berolahraga!* <https://www.ireborn.co.id/mencoba-serunya-ladder-drill-workout-sebagai-tantangan-baru-berolahraga/>
- Kiswondari. (n.d.). 16 Prinsip-Prinsip dalam Latihan Kelincahan. <https://health.okezone.com/read/2023/08/19/483/2867358/16-prinsip-prinsip-dalam-latihan-kelincahan>
- Kurniawan, E. (2014). *Tingkat Kemampuan Pukulan Servis Panjang dan Pendek Bermain Bulutangkis*. <https://core.ac.uk/download/pdf/33520019.pdf>
- Kurniawan, F. (2016). *Perbedaan Squat Exercise dengan Lunges Exercise Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Pada Pemain Bulutangkis Pemula*. 2008, 1–23.
- Kusuma, Aminullah, & Subakti. (2022). Hubungan Kecepatan, Kelentukan, dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Atlet Putra Usia 15-16 Tahun di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Kusuma¹, L. S. W., Nurdin², & Nazalus Sobri³. (2016). *latihan Perseptual Dalam Meningkatkan Taktik dan Strategi Bermain Bulutangkis Berbasis PBA Pada Atlet PELATDA Lotim*. 5(2), 1–23.
- Lian, P. (2018). *Pentingnya Kelincahan Dalam Menunjang Prestasi Olahraga*.
- Madrigal. (2016). Mind over matter: the development of the Mental Toughness Scale. *The Sport Psychologist*, 1–23.
- Mulki, Z., & Sapulete, J. J. (2022). Pengaruh Ladder Drill Terhadap Peningkatan. *Bpej: Borneo Physical Education Journal*, 3, 33–40.
- Perdana, R. P., Sugiyanto, & Kristiyanto, A. (2013). Faktor Fisik Dominan Penentu Prestasi Bermain Bulutangkis. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Putra, A. Y., & Lubis, M. H. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Footwork Dan Shadow*. 02(01), 9–24.
- Putra, M. F. P., Sutoro, S., & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruksi, pengukuran, dan arah penelitian ke depan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(1), 63. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i1.14785>

- Rahmat Ramadhan, A. S. dan H. W. (2018). Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education Vol . 2 Juli 2018 Pengembangan Model Latihan Footwork Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/9059>
- RealifTennis. (n.d.). *What Muscles Does Badminton Work?* https://realifetennis.com/what-muscles-does-badminton-work/?utm_source=perplexity
- Rineka. (2010). *Metodologi Penelitian*. <https://misterpenelitian.blogspot.com/2015/05/landasan-teori-kerangka-pikir-dan.html>
- Rizki. (2015). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola di Klub SSB Gemilang*. 4(1), 57–69.
- Setiawan, B. W. (2017). Pengembangan Model Latihan Kelincahan Menggunakan Media Ladder untuk Atlet Bulutangkis di PB. Bat Malang. *Universitas Bina Bangsa Garut*. <https://www.semanticscholar.org/paper/PENGEMBANGAN-MODEL-LATIHAN-KELINCAHAN-MENGGUNAKAN-setiawan/a94ce6dcecfcb1ae443582c64eb0248f0b41bd3e>
- Setyawan, W. (2023). *Apa Ciri-Ciri Cedera Hamstring?* <https://ortopedijogja.com/2023/11/07/apa-ciri-ciri-cedera-hamstring-perlu-diketahui-untuk-atlet-dan-pelatih/>
- Shaw, W. (2021). *T-Test Agility Drill: How to Perform & Measure*. <https://sportscienceinsider.com/t-test-agility-drill/>
- Siska Handayani, Irianto Irianto, I. M. (2022). Gambaran Kelincahan pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di Era New Normal. *Jurnal Sport Science*. https://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/29368?utm_source=perplexity
- StayFit. (2025). *Shuttle Run*. <https://stayfit.today/exercise-1752>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. In *Bandung: Alfabeta*. (Vol. 1, Issue April).
- Suharsimi Arikunto. (2014). Metode penelitian. *Suharsimi Arikunto*, 198(198), 48–80.
- T Test Agility*. (n.d.). https://www.topendsports.com/testing/tests/t-test.htm#google_vignette
- TechnoGym. (2022). *Kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi yang Menjadi Pusat Perhatian Dunia*. <https://www.technogym.com/en-US/stories/gluteus-anatomy-4-exercises/>
- Wang, Y., Xu, L., Jiang, H., Yu, L., Wu, H., & Mei, Q. (2024). Biomechanical Effects of the Badminton Split-Step on Forecourt Lunging Footwork.

- Bioengineering*, 11(5), 1–16.
<https://doi.org/10.3390/bioengineering11050501>
- Wati. (2023). Pengaruh Latihan Drill Multi Arah dan Core Stability Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Power Tungkai Atlet Bulutangkis. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Willis, Y. (2015). *What Areas of the Body Do Sprints Work?*
https://www.livestrong.com/article/147857-what-areas-of-the-body-do-sprints-work/?utm_source=perplexity
- Yu, L., & Mohamad, N. I. (2022). Development of Badminton-specific Footwork Training from Traditional Physical Exercise to Novel Intervention Approaches. *Physical Activity and Health*, 6(1), 219–225.
<https://doi.org/10.5334/paah.207>
- Zhanissa. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulu Tangkis pada Atlet KONI Aceh Tenggara. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Humaniora*, 9(3), 501–511.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2005). *Training for speed, agility, and quickness* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Chu, D. A. (1998). *Jumping into plyometrics* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Jeffreys, I. (2006). Developing agility – a multidimensional approach. *Strength and Conditioning Journal*, 28(5), 10–18. <https://doi.org/10.1519/00126548-200610000-00002>
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(3), 459–465.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761732/>
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1999). *High-powered plyometrics*. Human Kinetics.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>