

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Muhaimin, Metta Christiana, and Andi Nurcahyo. 2023. "Penerapan Sistem Rally Point Terhadap Pola Latihan Pemain Tunggal Pada Klub Bulu Tangkis Di Kota Semarang." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 4 (1): 1–12. <https://doi.org/10.53869/jpas.v4i3.185>.
- Beno, J, A.P Silen, and M Yanti. 2022. Title." *Braz Dent J.* 33 (1): 1–12.
- Darojat, Faizal. 2019. "Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja." *Indonesia Performance Journal* (1) (1): 33–38. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Dezon, Muhammad Raihan, and Kata Kunci. 2025. "Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bulu Tangkis Atlet Persatuan Bulu Tangkis Semen Padang" 8 (3): 1976–84.
- Fadilla, M, K Firdaus, S Syamsuar, and M Arnando. 2024. "Pengaruh Latihan Kombinasi Ladder Drill Dan Shadow Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PB. Telkom Padang." *Jurnal JPDO* 7 (2): 273–80. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1617%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1617/837>.
- Fattahudin, Mohammad Amir, Oni Bagus Januarto, and Gema Fitriady. 2022. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun." *Sport Science and Health* 2 (3): 182–94. <https://doi.org/10.17977/um062v2i32020p182-194>.
- Journal, S P O R T. n.d. "Journal of S.P.O.R.T."
- Lestari, Sulis, and Isnaini Herawati. 2024. "Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Metode Lateral Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal." *Journal of Sport Science and Fitness* 9 (2): 88–94. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.74046>.
- Mufti, Muhammad Ubaidillah, and I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma. 2022. "Pengaruh Latihan Agility L-Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Sma Assa ' Adah Sampurnan Bungah Gresik." *Jurna Prestasi Olahraga* 5 (4): 41–47.
- Nazaret, Achille, Sana Tonekaboni, Gregory Darnell, Shirley You Ren, Guillermo Sapiro, and Andrew C. Miller. 2023. "Modeling Personalized Heart Rate Response to Exercise and Environmental Factors with Wearables Data." *Npj Digital Medicine* 6 (1). <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00926-4>.
- Nugroho, Sigit, Ahmad Nasrulloh, Tri Hadi Karyono, Riky Dwihandaka, and

- Kukuh Wahyudin Pratama. 2021. "Effect of Intensity and Interval Levels of Trapping Circuit Training on the Physical Condition of Badminton Players." *Journal of Physical Education and Sport* 21 (3): 1981–87. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>.
- Pendidikan, Jurnal, Jasmani Olahraga, Dan Kesehatan, Achmad Alief Maulafajrin, Sapto Adi, and Verlina Maya Gita. 2024. "Gymnasia: Pengaruh Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis Pb Adiva Di Kabupaten Malang" 3 (1): 266–71. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>.
- Putra, Ardo Yulpiko, and M Hasahatan Lubis. 2024. "Pengaruh Metode Latihan Footwork Dan Shadow" 02 (01): 9–24.
- Putri, Shinta Azzahra Jamaludin, Fahmy Fachrezzy, and Uzizatun Maslikah. 2024. "Pengembangan Model Latihan Teknik Hakdari Soegi Pada Atlet Poomsae Taekwondo Prabu." *Mutiara: Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah* 2 (5): 83–.
- Siti, K. 2019. "Hakikat Otot Tungkai Bawah." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99.
- Wahyudi, Adri, Adhe Saputra, Pendidikan Olahraga, and Dan Kesehatan. 2023. "Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team." *Adhe Saputra Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* 05 (01): 28–37. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>.