

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (N. Saputra, Ed.)*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Agus Teguh Wibowo, R. , , & T., Yulianto, R., & Tunas Pembangunan, U. (2023). Pengaruh Latihan Metode Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Putra Usia 12-15 Tahun. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 23.
- Andri Irawan. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual _Full Ebook*.
- Arifin, R., Mulya, G., & Dirgantoro, E. W. (2020). The Effect of Zig-Zag Run Training on Increasing the Agility of Soccer Players. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 407, 60–62.
- Arikunto, suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta; Rineka cipta.
- Barbero-Alvarez, J. C., Soto, V. M., Barbero-Alvarez, V., & Granda-Vera, J. (2008). Match analysis and heart rate of futsal players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 63–73.
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility And Quickness (Saq) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal Puslatcab Tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Brian Mackenzie. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric Word.
- Castagna, C., D'Ottavio, S., Granda Vera, J., & Barbero Alvarez, J. C. (2009). Match demands of professional Futsal: A case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 490–494.
- Creswell, J. W. (2019). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif dan campuran*.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Haj-Sassi, R., Dardouri, W., Gharbi, Z., & Chaouachi, A. (2009). Reliability and validity of a new agility test among elite and subelite under 14-soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(3), 746–752.

- Imron, H., & Wismanadi, A. (2022). Perbedaan efektivitas latihan lari zig-zag dan shuttle run terhadap kelincahan pemain futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 89–97.
- Jud, Sariul, & Marsuna. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. In *Jurnal Eduscience (JES)* (Vol. 54).
- Kardjono. (2008). Modul Pembinaan Kondisi Fisik . FPOK UPI.
- Komarudin, K., & Wali, N. C. (2022). The Effect of the T-Sprint Training Method and Zigzag Running on Increasing Speed, Endurance and Agility in U18 Footballers. *Conference on Interdisciplinary Approach in Sports in Conjunction with the 4th Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (COIS-YISHPESS 2021)*, 43, 70–75.
- Latipun. (2016). Psikologi Eksperimen. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep.
- McArdle, W. D. , Katch, F. I. , & Katch, V. L. (2010). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Naser, N. , Ali, A., & Macadam, P. (2017). *Physical and physiological demands of futsal. Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Nunes de Godoi, V., Kailane Rodrigues Garcia, Atanazio Zironi, M., & Isabela Bozelli. (2024). *Correlação entre três testes de velocidade em atletas de Futsal Infantil*.
- Nurhasan, C. (2011). Tips praktis menjaga kebugaran jasmani. abil pustaka.
- Primadi, W. D., Suharjana, S., & Saputra, S. (2021). Pemberian latihan tambahan zig-zag run lebih baik daripada shuttle run dalam meningkatkan kelincahan. *Journal Sport and Fitness*, 9(1), 44–51.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Putriutami, N. D. (2020). Pengaruh Shuttle Run Dengan Dan Tanpa Latihan Core Stability Terhadap Agility Pemain Bulutangkis.

- Ramawan, Y., Rahmat, D., & Prayitno, M. (2024). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan pemain sepakbola PERSIMURA U-17 Kab. Musi Rawas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Rekreasi*, 2(1), 15–22.
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rizki, M., Ari, A., Kurniawan, W., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Sport Science and Health* |, 1(2). <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Rodrigues, R. A., Cruz, S., Júlio Baganha, R., Luiz Da Rocha, G., Anibal De Oliveira, M., Pellegrinotti, Í. L., Verlengia, R., & Lopes, C. R. (2015). *Treinamento Com Sprints E Jogos Reduzidos Para A Performance Da Velocidade No Futsal. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, Edição Suplementar*, 1, 214–220.
- Saputra, T. D. (2024). Pengaruh model latihan zigzag run dan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal SMKN 1 Trenggalek. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(5).
- Septi, O. :, Permana, C., Muhardi, A., & Mutiara Banten, S. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Resistance Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint (Studi Eksperimen Ektrakurikuler Atletik Sdit Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang Tahun 2020). *Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1).
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sporis, G., Milanovic, Z., Trajkovic, N., & Joksimovic, A. (2010). The effects of agility training on athletic performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12), 34443–3451.
- Spyrou, K., Freitas, T. T., Marín-Cascales, E., & Alcaraz, P. E. (2020). Physical and Physiological Match-Play Demands and Player Characteristics in Futsal: A Systematic Review. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 11). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569897>
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Alfabeta.
- Teixeira, A. S., Arins, F. B., De Lucas, R. D., Carminatti, L. J., Dittrich, N., Fa'bio, F. F., Nakamura, Y., Guilherme, L., & Guglielmo, A. (2017). *Comparative Effects Of Two Interval Shuttle-Run Training Modes On Physiological And*

Performance Adaptations In Female Professional Futsal Players.
www.nsca.com

Tudor O. Bompa, G. H. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.

Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 58–71.

Wedana, I. M. A., Sudiana, I. K., Wahyuni, N. P. D. S., & Ked, s. (2014). Pengaruh Pelatihan *Zig-Zag Run* Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).

Widiastuti, W. (2019). Tes dan Pengukuran Olahraga. Rajawali Pers.

Wilmore, J. H. , & Costill, D. L. (2005). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics .



