

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Mahbub Mawardi dan Heri Wahyudi (2021) Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Di SSB Mitra FC U-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 321 – 330
- Alfi, M. R., Kurniawan, A. W., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Sport Science and Health*, 1(2), 116–125. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index..http://fik.um.ac.id/%>.
- Alim, Abdul. (2019). Teknik dan Taktik Bermain Tenis Lapangan. Yogyakarta. Mentari Jaya
- Badiah, Chusnia., dkk, - (2022) Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik. Biru Atma Jaya, Tulungagung. ISBN 978-623-5529-52-3
- Arikunto, Suharsimi. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. USA: Human Kinetics.
- B. Yudoprasetyo, (1981). Belajar Tenis I. Jakarta: Bhatara Karya Aksara.
- Crespo, M. & Milley, D. (1998). Advanced coach manual. Roehampton: ITF.
- Fox E.L., Bowers R.W., Foss M.L. (1993). The Physiological Basis for Exercise and Sport. 5th Ed. Boston-USA: WCB/McGraw-Hill.
- Chu Donal A. 1992. Jumping Into Plyometrics. California: Leisure Press. Champaign. Illinois.
- Harsono. (2001). Latihan Kondisi Fisik. FPOK UPI. Bandung
- Irawadi, Hendri. (2010). Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang: FIK UNP.
- Ismaryati. (2008). Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: 11 Maret University Press
- Jay Downes and Mark Roozen, (2011), Developing Agility And Quickness, Unated States : Human Kinetics.
- Irawadi, H. (2011). Kondisi fisik dan pengukuran. Padang: UNP Press.
- Irianto, D. P. (2002). Dasar Kepelatihan. Yogyakarta: Perpustakaan FIK Universitas Yogyakarta.

- Kusnadi, K., Nanang, N., & Hatadji, H. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. PJKR FKIP UNSIL.
- Kovacs, M. S. (2009). Movement for tennis: the importance of lateral training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 77-85.
- Kovacs, M.S., Roetert, E.P., Ellenbecker, T.S. (2007). *Complete Conditioning For Tennis*. America: Human Kinetics.
- Ladner, Rex, (2003) *Fundamental Tennis*, Semarang: Dahara Prize
- Lardner, Rex (1987). *Teknik dasar tenis strategi dan taktik yang akurat*. Semarang: Dahara Prize.
- Machar Reid, Ann Quinn & Miguel Crespo, (2003) *Strength and Conditioning For Tennis*. ITF Press
- Nusardi Akhamd (2018) Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Physical Education, Health and Recreation*; Vol. 2, No. 2, 2018
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud.
- Roetert, E. P., Kovacs, M., Knudson, D., et al. (2009). Biomechanics of the tennis groundstroke: implications for strength training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4).
- Satria Rivaldi Gusman dan Sugiharto (2023) Perbedaan metode prinsip progressive overload dalam latihan shuttle run pada peserta didik ssb bhaladika semarang *Difference of progressive overload principle method in shuttle run training at bhaladika football academy semarang*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 22 (2), 2023, 104-115
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat keberhasilan Groundstroke Forehand dan Backhand Pemain Tim Nasional Tenis Lapangan Indonesia Pada Pertandingan Davis Cup Antara Indonesia VS Vietnam Maret 2016 di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.01103>
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk agung. Bandung.
- Sajoto. (2013). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang : Dahara prize.
- Sudjana, *Metode Statistika*, (1996) Bandung: Penerbit Tarsito.

- Suharno. H.P, (1993). Ilmu Kepeatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Sugiyono, (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wakeham, T., & Jacobs, R. (2009). Preseason Strength And Conditioning For Collegiate Tennis Players. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), 86–93. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181afef9c>
- Wahyu Maghfirullah, Heni Yuli Handayani, Khoirul Anwar dan Agus Himawan (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Kelincahan Dan Daya Tahan Peserta Klub Burneh Badminton Academy (BBA) . *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 22 (2), Juli – Desember 2023: 195 – 201 195.

