

DAFTAR PUSTAKA

- “Octagonal Agility Ladder - Best Exercises”**. Youtube, uploaded bt RPM POWER, 22 Jun 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=iN-eK39ycY>.
- Afriwardi, 2009. **Ilmu Kedokteran Olahraga**. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Ahyar, H, Sukma, D. J., & Andriani, H. 2020. **Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif**. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Ali Maksum. (2012). **Metodologi Penelitian dalam Olahraga**. Surabaya: Unesa University Press
- Amal, M. Ikhlusal. 2022. **Pengaruh Variasi Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Islam Al-Falah Jambi** : Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi
- Apta Mylsdayu, Febi Kurniawan (2015). **Ilmu Kepelatihan Dasar**. Bandung: Alfabeta,Cv
- Arikunto. 2006. **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek**. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Arikunto, S. 2010. **Prosedur Penelitian**, Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bardiyanto, Agus dkk. 2013. **Pendidikan Jasmani Olahraga**. Semarang: Viva Pakarind.
- Becky Swissler. 2003. **Winning Field Hockey For Girls**. Mountain Lion, inc. New York
- Bilge, M., Caglar, E., & Saavedra, J. M. 2020. **The roles of some agility performance parameters on the linear, single sprint skills of young male basketball and handball players**. *Progress in Nutrition*, 22(May), 72–79. Retrieved from <https://doi.org/10.23751/pn.v22i1-S.9788>
- Brian Mackenzie. 2005. 101 **performance evaluation test**. London: Jonathan Pye
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. 2014. **Training for Speed, Agility, and Quickness** (Thrid edit). Champaign: Human Kinetics.

- Dwi Hatmisari at all, 2007. ***Pelatihan Pelatih Fisik Level 1***, (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaa Keolahragaan.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2011. ***Dasar-dasar Gerak Atletik***. Alfamedia. Yogyakarta
- Endang Sepdanius, S.Si., M. O., Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M. P., & Dr. Anton Komaini, S.Si., M. P. (2019). ***Tes dan Pengukuran Olahraga (1st ed.)***. PT Radjagrafindo Persada
- Feri Kurniawan. (2012). ***Buku Pintar Pengetahuan Olahraga***. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI
- Harsono. 1988. ***Coaching Dan Aspek–Aspek Psikologis Dalam Coaching***. Jakarta: PIO KONI Pusat
- Harsono. 2000. ***Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching***, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 2000) h.101
- Harsono (1988). ***Coaching Dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching***. Jakarta : CV. Irwan
- Harsono. 2004. ***Perencanaan Program Latihan***. Bandung: UPI
- Hayati, Rizka & Endriani, Dewi. (2021). ***Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang***. Jurnal Prestasi, 5 (2): 84-88. ISSN 2579-7093.
- Hidayat, S. 2014. ***Pelatihan Olahraga dan Metodologi***. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ida Bagus Wiguna. 2017. ***Teori dan Aplikasi dan Aplikasi Latihan kondisi fisik***, Depok: Rajawali Pers.
- Idrarti. Surjadi. 2010. ***Kesehatan Olahraga***. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Sekreteriat Jendral Kementrian Pendidikan Nasional.
- Leyva, W. D., Wong, M. A., & Brown, L. E. 2017. ***Resisted and Assisted Training for Sprint Speed: A Brief Review***. *Journal of Physical Fitness, Medicine and Treatment in Sports*, 1(1), 555554. Retrieved from <https://juniperpublishers.com/jpfmts/pdf/JPFMTS.MS.ID.555554.pdf>
- Maksum, A. 2012. ***Metodologi Penelitian dalam Olahraga***. Surabaya: Unesa University Press.

- Miftahul, J. (2023). ***Pengaruh Variasi Latihan Core Stability terhadap Daya Tahan Otot Perut pada Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2024.*** Medan. Universitas Negeri Medan
- Miftakhul Marzuqi Riyadi. 2021. ***Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Shuttle Run terhadap Peningkatan Kelincahan Footwork Pemain Bulutangkis Klub Pratama Kebumen.***
- Monaldi, Saharullah, Herman H, Ahmad Adil Muh Adnan Hudain. 2024. ***Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 3 Pinrang.*** Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran
- Monaldi., Saharullah., Herman, H., Ahmad, A., Muh, A. (2024). ***Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 3 Pinrang.*** Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran. Vol. 7(3).
- Nurhasan. 2011. ***Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani.*** Gresik: ABIL PUSTAKA
- Rahardian, Mardhika Rista, dkk, 2019. ***Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan,*** Indonesia Journal of Sports and Physical Education Vol. 1(1): 201
- Ricky Susiono. 2012. ***The Secret Power of Mind and Body Unifikasi,*** (Jakarta: Garuda Indonesia, h.56-57.
- Rizka Hayati, Dewi Endriani. 2021. ***Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahim Kabupaten Deli Serdang.*** Jurnal Prestasi Vol. 5 No. 2, Desember 2021: 84-88.
- Sabar Surbakti. (2013). ***Hubungan Kecepatan, Kelincahan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Mengontrol Bola Dalam Permainan Hockey Atlet Putri Pelatda Sumatera Utara Persiapan Pon Xvii Kalimantan Timur.*** Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 12 (1)
- Sajoto, Mochamad. 1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.*** Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud
- Sajoto, Mochamad. 1995. ***Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik.*** Semarang: Dahara Prize.

- Saputra, A., & Yennes, R. 2018. ***Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola***. Jurnal Patriot, 71-78.
- Sasmita, Ridwan Aji. 2015. ***Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal***. Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35882>
- Sobarna, A., Hambali, S., Sutiswo, S., & Sunarsi, D. 2020. ***The influence learning used ABC run exercise on the sprint capabilities***. Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 8(2), 67. Retrieved from <https://doi.org/10.29210/142100>
- Sugiyono. 2014. ***Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D***. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1993. ***Metodologi Pelatihan***, Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat Koni Pusat.
- Sukadiyanto. 2005. ***Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik***, Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta. h.51
- Sukardi.(2009).*Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Syafruddin. 2011. ***Ilmu Kepelatihan Olahraga (Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga)***. Padang: UNP Press.
- Syarif Hidayat. 2014. ***Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi***. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Triansyah, Andika. 2021. ***Pengaruh Athletic basic coordination terhadap kemampuan lari 60 meter***. Journal of Sports Education (JOPE), 75-84. <http://doi.org.10.31258/jope.3.2.75-84>
- Widiastuti. 2015. ***Test dan Pengukurun Olahraga***, (Jakrta: Rajawali Pers) h.16