

DAFTAR PUSTAKA

- 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.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Bardiyanto, Agus dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani Olahraga*. Semarang: Viva Pakarind.
- Bei, W. P. W. 2017. *Pengaruh latihan lari zig-zag, lari bolak-balik, push-up dengan pola circuit training terhadap kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler sepak bola sman i soa tahun ajaran 2015/2016*. Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(2), 203-215. Article 2. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11895
- 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>
- Bishop, Chris. Brazier, Jon. Cree, Jon. Turner, Anthony. 2015. *A Needs Analysis and Testing Battery for Field Hockey*. *Professional strength and Conditioning*. 36 15-16. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/275027877_A_needs_analysis_and_testing_battery_for_field_hockey
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. 2014. *Training for Speed, Agility, and Quickness* (Thrid edit). Champaign: Human Kinetics.
- Calo, Maria. Sannam S. Piras, I.S. Pavan, P. Vona, Guiseppe. 2009. *Body Composition of Italian Female Hockey Players*. *Biology of Sport*, 26 (1) 23-31. Advanced online publication.doi: 10.5604/20831862.890172. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/47508209_Body_composition_of_Italian_female_hockey_players
- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional

- Diputra, R. 2015. *Pengaruh latihan three cone drill, four cone drill, dan five cone drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed)*. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 41-59. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Dwi Hatmisari at all, 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*, (Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaa Keolahragaan.
- Farisi, M. A. H. A. 2018. Model latihan kelincahan bulutangkis. Jurnal Segar, 7(1), 31- 45. Article 1.
- Fasha, L. V., Giartama, G., & Aryanti, S. 2021. *Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Futsal*. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, 1(1), 8–17.
- Frananda, F., Bs, L. T. A., & Martiani, M. 2022. *The effect of zig-zag running training using weights on dribbling skills in football games for extracurricular students at sma negeri 6 bengkulu selatan*. International Journal of Multidisciplinary, 1(1), 13-18. Article 1.
- Hamdani. 2015. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI
- Harsono. 2000. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud, 2000) h.101
- Harriswan Saputro. 2016. *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Bermain Sepakbola Atlet Sepak Bola Klub Persopi Piyungan, Bantul*. <https://eprints.uny.ac.id/37597/1/SKRIPSI%20HARISWAN%20PKO%202009.pdf>
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ibrahim. Syaputra Manik. 2022. *Pengembangan Buku Keterampilan Hoki*. Univeristas Negeri Medan.
- 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.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UNS Press

- Kusnadi, Nanang, Herdi Hartadji 2015. *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- 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>
- Magbulan Dian Janwaram, Fitri Yani. 2021. *Perbedaan Pengaruh Five Cone Drill Exercise Dan Zig Zag Run Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/>
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mashuri, H., Jatmiko, J., Zawawi, M. A., Kholis, M., Juanidi, S., Pratama, B. A., & Harmono, S. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik Dominan Bolabasket*. *Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Nusantara (JPPNu)*, 1(2), 42–47.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Muhammad Nawawi, Oliviana Andiana, Ardhiyanti Puspita Ratna. 2023. *Pengaruh Latihan Kombinasi Shuttle Rundan Zig-Zag Runterhadap Kelincahan Atlet Karate Putra Dan Putri Universitas Negeri Malang* <https://joker.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/61/48>
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Progra Pascasarjana ProdiFisiologi Olahraga. Universitas budayana. Denpasar.
- Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. 2020. *Pengaruh latihan lari zig – zag menggunakan beban terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler sma negeri 4 seluma*. *Sport Gymnastics : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9-15. Article 1. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>
- Nugraheni, S. 2021. *Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Cabang Atletik Di SMA Negeri 4 Yogyakarta*. [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Nurhasan. 2011. *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik: ABIL PUSTAKA

- Pangondian Hotliber Purba. 2015. **Profil Kondisi Fisik Dan Motivasi Berprestasi Atlet Karate Sumut Persiapan Pra-Pon Tahun 2015** <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/download/7418/6307>
- Priyono, Ali. 2016. **Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar.** Jurnal Penelitian Ilmiah. <http://dx.doi.org/10.31949/jr.v1i1.1071>
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. 2018. **Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018.** Utile: Jurnal Kependidikan, 4(2), 47–57. [file:///C:/Users/HP/Downloads/250-Article Text-480- 1-10-20190108.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/250-Article%20Text-480-1-10-20190108.pdf)
- Ricky Susiono. 2012. **The Secret Power of Mind and Body Unificasi**, (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-Rahiim Kabupaten Deli Serdang.** Jurnal Prestasi Vol. 5 No. 2, Desember 2021: 84-88.
- Sajoto, Mochamad. 1995. **Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik.** Semarang: Dahara Prize.
- Sajoto, Mochamad. 1988. **Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga.** Jakarta: Ditjen Dikti, Depdikbud
- Saputra, G. R., Budiawan, M. B., & Tisna, G. D. 2018. **Pengaruh pelatihan langkah bayangan (shadow) memindahkan bola bulutangkis terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai.** Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 6(3), 11-18. Article 3. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3691>
- Sudirman, & Dkk. 2022. **Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola.** Jurnal Dunia Pendidikan, 3(1), 37–53. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i1.690>
- Sugiyono. 2016. **Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.** Bandung: ALFABETA, CV
- 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
- 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>
- 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>
- Sugiyono. 2014. ***Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D***. Bandung: Alfabeta.
- 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
- Wedana, I Md Agus; I Kt Sudiana, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. ***Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks)***. Volume 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Widiastuti. 2015. ***Test dan Pengukurun Olahraga***, (Jakrta: Rajawali Pers) h.16
- Wood, K., Saygin, O., Babayigit Irez, G. 2011. ***Examining of reaction time of professional soccer players according to their playing positions***. Seluck University Journal of Physical Education and Sport Science, 16(5): 25-27
- Yulianus Hiasintus. 2023. ***Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Dribble Pada Atlet Hockey Putra Kabupatensintang***. <https://digilib.ikipgripta.ac.id/id/eprint/1483/>