

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianto, T. A., & Kusnanik, N. W. (2013). *Kemampuan Vo 2 Max Wasit Hockey Puteri Lisensi Tingkat Dasar Di Kota Surabaya*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai*. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Unimed Press.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. In PT Rineka Cipta. <http://etd.repository.ugm.ac.id/>
- Assya'bani, K. (2016). *Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05, 40–46.
- Auliya, R. F., & Muhammad, H. N. (2016). *Peranan Tingkat Kondisi Fisik dan Keterampilan Bermain Hockey dalam Pencapaian Prestasi*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 08(02), 2. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization Theory and Methodology of Training* (4th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Daulay, B., Amansyah, Siregar, Y.I., & Mahmuddin (2025). *Perencanaan Program Latihan*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grub
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing Agility and Quickness*. In *National Strength and Conditioning Association*. Human Kinetics.
- Fadlana, A. Z. I., Sidik, D. Z., & Rismayad, A. (2024). *Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan*. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(3), 59–64.
- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). *Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Indian Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Hockey Di SMA Negeri 1 Menganti*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367–372. <https://fotografi-tp.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/29219>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. CV. Andi Offset.

- Gay, L. R., Mills, G. E., & Airsian, P. W. (2012). **EDUCATION RESEARCH Comptencies For Analysis And Applications** (10th ed.). Pearson Education, Inc.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). **Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi**. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Haryanto, A. I., Gani, A. A., Ramadan, G., Samin, G., Fataha, I., & Kadir, S. S. (2021). **Shooting Athlete Mental Training**. *JUARA: Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1188>
- Hermanu, E. (2013). **Perbandingan Hasil Latihan Indoor Hockey Dan Field Hockey Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Push Dan Dribble Pada Permainan Hockey**. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 44–54.
- Husna, A., & Suryana, B. (2017). **Metodologi Penelitian Dan Statistik**. Jakarta Selatan: In Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. (Issue 1).
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2021). **Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia**. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14818>
- Kriswiyanto, R. (2021). **Pengaruh Latihan Agility ring dan Hurdle Untuk Meningkatkan Kelincahan Terhadap Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 3 Pematang**. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan*, November, 628–638.
- Machali, I. (2017). **Metode Penelitian Kuantitatif, Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif** (Universitas Islam Negeri (Uin) Sunan Kalijaga Yogyakarta. In *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*.
- Maksum, A. (2018). **Metodologi Penelitian Dalam Olahraga**. In Unesa University Press.
- Mamesah, E. D. (2015). **Pengaruh Latihan Step Hurdle Terhadap Peningkatan Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Atlet Pra Remaja Putra Rawamangun Athletics Centre (Race)**. *Jurnal UNISIMA Bekasi*, VI, 32–44.
- Manik, S., & Ibrahim. (2021). **Development Models Of Fundamental Skill Exercise in Hockey**. *International Conference on Innovation in Education, Science and Culture (ICIESC 2021)*. <https://doi.org/10.4108/eai.31-8-2021.2313767>
- Manik, S., & Tarigan, R. P. (2022). **Perbedaan Pengaruh Latihan Diamond Passing dengan Triangle Passing Terhadap Akurasi Passing Pada Pemain Sepakbola SSB Porkam Deli Serdang Usia 10-15 Tahun**. *Jurnal Pretasi*, 6(1), 16–20. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>
- Maretno, & Arisman. (2020). **Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan**

- Atlet Bola Voli.** *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–55.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v3i1.455>
- Marlina Siregar, N., Budiningsih, M., & Novitasari, E. F. (2018). **Model Latihan Kelentukan Berbasis Permainan Untuk Anak Usia 6 Sampai 12 Tahun.** *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 75–87.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). **Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola.** *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10.
<https://doi.org/10.21009/segar/0801.01>
- Pratiwi, D. C., Lismadiana, & Bahri, S. (2022). **Efektivitas Latihan Strokes dengan Shadow dan Audio Visual terhadap Akurasi Dropshot Bulutangkis.** *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(2), 114–129.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.2.6>
- Purnama, A. (2016). **Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik dan Yoga 35-45 tahun Surabaya).** *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283–293.
- Purwanto, D. (2017). **Pengembangan Model Latihan Sundulan (Heading) Untuk Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Smp Negeri 6 Palu.** 4, 278–291.
<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/download/793/738/>
- Putra, D. A., & Purbodjati. (2022). **Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal.** *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 31–40.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/48725/40625>
- Putri, L. A., & Rusdiawan, A. (2025). **Pengaruh Latihan Plyometric Lateral Hurdle Drill Dan Depth Squat Jump Terhadap Kecepatan Dan Power Otot Tungkai Atlet Nomor Lari 100 Meter Di Gladiator Athletic Club Gresik.** *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8, 686–692.
- Setyawan, R. (2022). **Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar.** In Indah (Ed.), *CV Haura Utama*.
- Setyo Budiwanto. (2012). **Metodologi Latihan Olahraga.** In *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang*.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2022). **Pelatihan Kondisi Fisik.** In *PT Remaja Rosdakarya*.
- Simanullang, A., & Suhartini, S. (2023). **Pengaruh Latihan Hurdle Drills dan Calf Raises terhadap Hasil Lompat Jauh pada Spartan Atletik Club.** *Universitas Jambi. Jurnal Pion*, 3(2), 131–142.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). **Dasar Metodologi Penelitian.** Literasi Media Publishing.
- Sudjana. (2022). **Metoda Statistika** (7th ed.). Tarsito.

- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* (19th ed.). Cv. Alfabeta.
- Sukarman. (2020). *Ladder Drill Dapat Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Usia 15 – 17*. *Jurnal Kependidikan*, 7(September), 114–119. <https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/download/3368/2314>
- Sumarsono, A. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke*. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>
- Tefu, J. A. (2019). *Pengaruh Latihan Ladder drill: Ladder Speed Run dan In Out Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan*. *Jendela Olahraga*, 4(1), 32–37. <https://doi.org/10.26877/jo.v4i1.2986>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto. (2018). *Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Yanuar, F. A. B. S., Sugiyanto, Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2022). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Teknik Dribbling Pemain Sepakbola Wanita Pelajar Usia Muda*. *FKOR Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 674.
- Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>
- Zainuddin, M. S., Am, A. M., & Hasanuddin, M. I. (2023). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. 10(September), 136–143.