

## DAFTAR RUJUKAN

- Bompa, T. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. New York: Hunt Publishing Company.
- Bosco, J. S. (1983). *Practical Measurement for Evaluation in Physical Education*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Candiasa. (2010). *Statistik Univariat dan Bivariat Disertasi Aplikasi SPSS*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Chandrakumar, R. (2015). "Effect of Ladder Drill and SAQ Training on Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players." *Internasional Journal of Applied Research*, Volume 1, Nomor 12, (hlm. 527-529).
- Ghozali, I. (2006). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Hanafi, M. (2019). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Haris, A. (2020). "Pengaruh Latihan Metode Drill dan Metode Bermain terhadap Keterampilan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal." *Sport Science and Health*, Volume 2, Nomor 2, (hlm 105-113).
- Harsono. (2015). *Kepeleatihan Olahraga, Teori, dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryanti. (2008). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Justinus, L. (2011). *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Depok: Be Champion.
- Kanca, I. N. (2004). *Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. Disertasi Doktor Program Studi Ilmu Kedokteran. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kresnayadi, I. P. E. (2017). "Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Volume 3, Nomor 1, (hlm. 33-38).

- Kusuma. (2017). "The Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle." *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreation*, Volume 6, Nomor 3, (hlm. 193–196).
- Langga. (2016). "Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang." *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Volume 1, Nomor 1, (hlm. 90–104).
- Nala, N. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Universitas Udayana Press.
- Narlan, A. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nikolaos. (2016). "Plyometric Training on Speed, Jumping Performance and Agility in Soccer Players." *International Journal of Sports Sciene and Coaching*, Volume 11, Nomor 5, (hlm. 702–709).
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Purnomo. (2016). *Pengaruh Latihan Two Feet Each Squar terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Qonitin Syahida, H. (2015). *Pengaruh Latihan Ladder drill Two Feet Each Square dan Zig-Zag Run terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter pada Pemain Sepak Bola*. Skripsi Sarjana Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahim, anita faradila. (2020). "Pengaruh Ladder Dril Exercise terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal." *Jurnal Sport Science*, Volume 10, Nomor 2, (hlm. 89-91).
- Rajendra, K. (2016). "Effect of Ladder Training on Agility Among College Level Football Players International." *Journal of Recent Research and Applied Studies*, Volume 3, Nomor 4, (hlm. 99-101).
- Rasyono. (2018). "Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah." *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi*, Volume 7, Nomor 1, (hlm. 1-9).
- Reynolds, T. (2010). "*The Ultimate Agility Ladder Guide*." Tersedia pada <http://dokumen.tips/documents/tony-raynolds-the-ultimate-agility-ladder-guide-569ddf43f16ec.html> (diakses tanggal 23 April 2023).
- Santika, I. G. P. N. A. (2020). "Training of Run Star for Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar." *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, Volume 4, Nomor 1, (hlm. 128–141).

- Scheuneman, T. (2012). *Kurikulum Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Triharsono Pasma. (2013). *Pengaruh Pelatihan Ladder drill dan Tingkat Kelentukan terhadap Kecepatan Lari*. Tesis. Pascasarjana Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Tsivkin. (2011). "Get Fit For Sport And Life." Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. (diakses tanggal 23 April 2023).
- Wahjoedi. (2000). *Tes Pengukuran Evaluasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wahyudi. (2021). "Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pemain Sepak Bola di SSB Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep." *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Volume 9, Nomor 3, (hlm. 321–330).
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.
- Yulinar, & Kurniawan, E. (2017). Sports in Islamic Views. *Muslim Sehat*, Volume 1, Nomor 1, (hlm. 9-11).