

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Amin, M. (2014). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bulutangkis Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 18–30. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 32–41. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/16>
- Ardyanto, S. (2018). Peningkatan Teknik Servis Pendek Pada Bulutangkis Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(3), 21–32. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/723>
- Caliskan, O., & Arian, S. (2021). The Effect of Plyometric Training on Some Motoric and Technical Parameters in 13-15 Age Soccer Players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(3), 287–296. <https://doi.org/10.15314/tsed.950138>
- Dharmadi, Agus., Ahmad, Suhardiman, & Suratmin. (2017). Hubungan Power Lengan Dan Kelincahan Dengan Pukulan Smash Bulutangkis Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Sma Negeri 2 Gerokgak Tahun 2017. *Ejournal JPKO Undiksha*, 08(2). <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article>.
- Fauzi, M., Wiriawan, O., & Khamidi, A. (2020). Pengaruh Latihan Hiit Dan Saq Terhadap Power otot tungkai dan kelincahan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 146–153. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.8910>
- Fauziah, K. N., Sudianto, & Nabella, S. D. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.36352/pmj.v2i1.418>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52–60.

<https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>

- Haryanto, A. I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi Panjang Tungkai, Power otot tungkai Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari dengan Hasil Lompat Jauh. *Jambura Health And Sport Journal*, 3(1), 42–50. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/view/9890/2741>
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 3(1), 9–14. <https://doi.org/10.29408/porkes.v3i1.1932>
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara Power otot tungkai dan kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/indexhttp://fik.um.ac.id/>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mashuri, H., & Artanayasa, I. W. (2021). Effectiveness of Bio-Energy Power otot tungkai to Improving VO2Max Futsal Players. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 13(2), 208–2015. <https://doi.org/10.26858/cjeko.v13i2.20514>
- Munandar, R. A., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh Single Leg Bounding Exercisedan Lateral Jump terhadap Peningkatan Power otot tungkai. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 3(3), 186–189. <https://doi.org/https://doi.org/10.54371/ainj.v3i3.173>
- Noviantoro, W. H., & Purnomo, M. (2018). Evaluation Of Physical Condition Programs of Sports Of Badminton Pb Surya Baja Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–7. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/25256>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power otot tungkai Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Kecepatan, Power otot tungkai dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada

- Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pelatihan*, 4(2), 264–279. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466
- Rofiqy, A. N., & Jayadi, I. (2020). *Survei Tingkat Kondisi Atlet Bulutangkis PB. Optik Nusa Group Lamongan*. 43, 18–24. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38242>
- Rohadi, M., Sugiharto, Rahayu, S., & Hartono, M. (2021). *Latihan Model Drill, Foot Position, Kordinasi Mata dan Tangan pada Atlet Tenis Pemula*. Zahira Media Publisher.
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128–141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Sugiyono. (2019). *Satistik Untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Torong, D. S. (2018). *Perbedaan Pengaruh Latihan Side Jump Sprint Dan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola*. <http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/35608>
- Wibowo, R. A. T., & Nur, A. F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Bound Dan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Rayon Wiyoro Ranting Ngadirojo Pacitan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86–99. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>
- Yasa, I. P. P., Artanayasa, I. W., & Suwiwa, I. G. (2020). Motivasi Atlet Club Renang Di Kabupaten Badung Dalam Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(1), 24–33. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i1.29745>