

Daftar Pustaka

- Artanayasa, I. W., Semarayasa, I. K., & Wiarta, I. W. (2022). Pelatihan dan Pendampingan Persiapan Kondisi Fisik Atlet Rugby Kabupaten Buleleng Menuju Pekan Olahraga Provinsi Bali 2022. *Proceeding Senadimas Undiksha*, 536.
- Achmad Rifai, Domi Bustomi (2020). Perbandingan Latihan Footwork dan Shadow terhadap Kelincahan Atlet Tim Bulutangkis Pb. Setia Putra
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.848>
- Bompa, T.O., H. G. G. (2009). *Theory and Methdology of Training*. Human Kinetics.
- Gusti Ngurah Arya Kusuma (2013). Penerapan Metode Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan Reaksi.
<https://doi.org/10.23887/jiku.v1i1.1571>
- Hidayat, Syarif, and Arief Ibnu Haryanto. "Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob." *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 21.2 (2022): 156-168.
- Hardovi, B. H. (2019). Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump dan Depth Jump terhadap Daya Ledak pada Pemain Bola Voli di SMP Negeri 5 Jember. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 1–12.
<https://doi.org/10.33503/JP.JOK.V3I1.584>
- Hermawan, I., Maslikah, U., Masyhur, M., & Jariono, G. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*, SNPPM2020P-371 SNPPM2020P-380.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm/article/view/20022>
- Ismaryanti, dkk (2018) Tes dan Pengukuran Olahraga
- Kanca, I. N. (2010). *Metode penelitian pengajaran pendidikan jasmani dan Olahraga*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kanca, I. N. (2004). *Disertasi Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. 334. (diakses pada tanggal 10 agustus 2022)
- Lesmana, Kadek Yogi Parta. "Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Shuttle Run terhadap Hasil Kelincahan pada Karateka Dojo Ziezoyuki Academy." *Journal for Lesson and Learning Studies* 6.1 (2023).
- Nala. (1998). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Program Pascasarjana Program

Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.

- Nala, N. (2002). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Ngurah Nala, I. G. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Udayana University Press.
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga Drs Nurhasan Mpd*.
- Okilanda, A., Isnawa, B., & Sugar, W. (2020). Pelatihan Pelatih Fisik Level 1 Nasional Koni Ogan Komering Ulu. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan*, 3(2), 13–19.
<http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v3i2.5330>
- Satriya dkk. 2009. *Modul Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Singgih Santoso. (2011). *Mastering SPSS*. PT Elex Media Komputindo.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif R&D)*.
- Sukadiyanto. (2005). *Penagantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. CV Lubuk Agung.
- Suratmin. (2019). *Profesi Pelatih Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Suharjana. (2007). *Latihan beban*. Yogyakarta: FIK UNY
- Syarif. (1997). . . *Anatomi Fisiologi untuk Siswa Perawat*. Buku Kedokteran EGC.
- Yudiana, dkk. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Vegatus, Bati Armando, I. Ketut Iwan Swadesi, and I. Nyoman Sudarmada. "Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola." *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha* 11.3 (2023).
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RinekaCipta.