

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, B. H, dan Jatmiko, T. 2021. "Standarisasi Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Puslatda Jawa Timur." *Jurnal Prestasi Olahraga* 4 (8). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/40660>.
- Ade, A. 2017. "Metode Penelitian." *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., no. Mi, 5–24.
- Amar, I.Y., Subarkah, A. dan Wardoyo, H. 2019. "Analisis performa ganda puteri PB Remaja". *Jurnal Kepelatihan dan Prestasi Olahraga*, pp.1–10.
- Apriliyanto, A. 2017. "Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, FOK - Universitas PGRI Banyuwangi" 1 (November 2016): 17–28.
- Aryanto, U. 2018. "Metode Penelitian." *Metode Penelitian*, no. 1, 32–41.
- Chandra, K., dkk. 2017. "Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle How to Cite." *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation / Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation* 6 (633): 193–96. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.
- Chandrakumar, N, dan Ramesh, C. 2015. "Effect of Ladder Drill and SAQ Training on Speed and Agility among Sports Club Badminton Players." *Internat Ional Journal* 1 (12): 527–29.
- Club, S. 2023. "Status Gizi , Kualitas Diet , Frekuensi Minuman Isotonik , Dan Daya Tahan Anaerobik Di Taekwondo Speed Club Wonosobo" 2 (September): 190–98. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.190-198>.
- Darumoyo, K. 2022. "Pengaruh Latihan Speed, Agility, and Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepak Bola." *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 5 (1): 12. <https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24096>.
- Dharmadi, M. A. 2021. "Buku Ajar Metodologi Penelitian (Bidang Keolahragaan)"
- Djollong, A. F. 2014. "Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of

Quantitative Research).” *Istiqra* ' 2 (1): 86–100.

Eko S., dkk. 2020. “Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang.” *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)* 2 (2): 90–95. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15248>.

Eman, M., Arief, A., dan Daniel, K. 2014. “Perancangan Buku Panduan Pembelajaran Taekwondo Untuk Anak Usia 8-12 Tahun.” *Jurnal Desain Komunikasi Visual Adiwarna*, 1–12. https://www.academia.edu/23478353/SCHERMERHORN_Jr_John_R_HUNT_James_G_and_OSBORN_Richard_N_Organizational_Behavior%0Ahttps://media.neliti.com/media/publications/86260-ID-perancangan-buku-panduan-pembelajaran-ta.pdf.

Fatchurrahman, F., Andun S., dan Achmad W. 2019. “The Comparison of the Effect of Ladder Drills in out Training and Ladder Drills Ickey Shuffle Exercises on Increasing Speed and Agility.” *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 5 (1): 154. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753.

Fernando, I., Syarif H., Chandra, K., dan Adinata K. 2021. “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Futsal Pada Akademi Semarang United” 12:37–43.

Firdausi, N. I. 2020. “Hakikat Taekwondo” *Kaos GL Dergisi* 8 (75): 147–54.

Ghifari, H. 2017. “Metodologi Penelitian.” *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 12–26.

Harjanti, S. 2009. “[2] Bab 2 - 08602241055,” 9–33.

Herdiman., Dinda, C., dan Johansyah L. 2022. “Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill” 5 (November): 121–26.

Hermawan., dkk. 2012. “Journal of Sport Sciences and Fitness” 1 (2): 14–20.

Hidayat, A. 2019. “Effect of Agility Ladder Exercises on Agility of Participants Extracurricular Futsal at Bina Darma University.” *Journal of Physics: Conference Series* 1402 (5). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1402/5/055003>.

Ii, B. (2001). "Deskripsi Teori, and Hakikat Kelincahan." 2001. *Journal of Physics: Conference Series*. 8–22.

- Ismail, S. 2022. "Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan" 8 (5). <https://doi.org/10.5281/zenodo.6466594>.
- Khairi, Z., dan Syahrastrani, S. 2024. "Tinjauan Daya Tahan Kecepatan Dan Kekuatan Para Petarung Cabang Olahraga Tarung Derajat Di Kabupaten Pasaman." *Jurnal JPDO* 7 (4): 53–60. <https://doi.org/10.24036/jpdo.7.4.2024.84>.
- Khalishah, S., dan Irwan, B. 2023. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Konsumsi Energi Atlet Bela Diri Selama Periodisasi Latihan." *Jambura Health and Sport Journal* 5 (2): 93–103. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i2.18980>.
- Kusuma, I. S., & Noordia, A. (2024). *Analisis Pengaruh Pemberian Latihan Two Step Ladder Drill Terhadap Agility Dan Speed*. 2(1).
- Montolalu, C.E.J.C. dan Langi, Y.A.R. "Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer Dan Teknologi Informasi Bagi Guru-Guru Dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test)". *Jurnal Matematika*, pp.45–47.
- Oktanansa, R. dan Mardian, R., 2022. "Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan". *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11, pp.86–96.
- Pamungkas, O, I. 2017. "Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Taekwondoin Ditinjau Dari Fleksibilitas Kecepatan Rasio Panjang Tungkai Tinggi Badan Kekuatan Dan Koordinasi Mata Kaki" 6 (November): 9–66.
- Pristianto, A. dkk. 2022. "Edukasi Physical Fitness Exercise Untuk Meningkatkan Daya Tahan Kardiorespirasi Siswa Smp Muhammadiyah 5 Surakarta" 3 (4): 593–601. <https://doi.org/10.31949/jb.v3i4.3332>.
- Puspodari, dan Nur A, M. 2020. *S.O.P Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning*.
- Putra, D.A. dan Lestari, N., 2015. "Perbandingan Power Of Test Dari Uji Normalitas Metode Bayesian: Uji Shapiro-Wilk, Cramer-von Mises, dan Anderson-Darling". *Jurnal Statistika dan Komputasi*, 11(2), pp.1101–1105.
- Rahmadani, A., 2017. "High Intensity Interval Training (HIIT) Lebih Meningkatkan Ambang Anaerobik daripada Steady State Training pada Pelari Jarak Pendek." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3), pp.62–70.

- Rahmawati, L. dan Siregar, F., 2018. "Aspek Kebugaran Jasmani: Kecepatan Dan Pendidikan Olahraga". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(November), pp.13–16.
- Rosyadi, I., dan Muhammad I., 2021. "Hubungan Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal."
- Rohman, A. T., Suratmin, & Kusuma, K. C. A. (2021). *Hubungan antara kekuatan otot tungkai, kelincahan dan kecepatan terhadap hasil dribbling di Bali Youth Football*. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 9,51-57
- Sandi, I Nengah. 2016. "Denyut Nadi" 4 (2): 1–6.
- Santosa, R. 2020. "Penyusunan Model Tes Kecepatan Reaksi Melalui Aba-Aba Start dan Lari Cepat Sejauh 10–20 Meter". *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, pp.1–8.
- Soemardiawan, U., 2018. "Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Pemain Futsal FIM Squad IKIP Mataram tahun 2018". *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), pp.32–40.
- Subekti, N. dkk. 2021. "Exercise Speed, Agility and Quickness (SAQ) To Improve Physical Fitness." *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 5 (1): 95–101. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.14359>.
- Suharjana. 2015. "Metode Latihan untuk Mengembangkan Sistem Energi Guna Meningkatkan Kualitas Fisik Atlet." *Cakrawala Pendidikan*.
- Sun, M., Soh, K. G., Cao, S., Yaacob, A. Bin, Ma, S., & Ding, C. (2025). *Effects of speed , agility , and quickness training on athletic performance : a systematic review and meta-analysis*.
- Sutanto, H. dan Prasetya, D., 2019. "Efek Penerapan Program Quickness dalam Model SNHRP-II Terhadap Peningkatan Performa Atlet Muda". *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(2), pp.55–63.
- Sutrisno, B., 2015. "Instrumen Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan Pengembangan". Yogyakarta: *Pustaka Eduka*.
- Tirtawirya, D. 2011. "Agility T Test Taekwondo." *Jurnal Olahraga Prestasi* 7:27–31.
- Wahidin, U. 2017. "Pendidikan Karakter Bagi Remaja." *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 3 (2): 256–269.

- Widodo, A. dan Ihtiarini, W.F., 2017. "Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak". *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(3), pp.116–122.
- Yuliawan, E. dkk. 2023. "Indonesion Journal of Sport Science and Coaching Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi The Effect of SAQ Training on Increasing 60-Meter Running Speed in Sprinter Athletes Derako " 05 (01): 10–20.
- Zulfikran., Irfan., Fahrizal. 2018. "Kontribusi Kecepatan Reaksi kaki, Kekuatan Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter pada Murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa, Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar," no. 84.

