

DAFTAR RUJUKAN

- Atiq, A., & Haetami, M. (2020). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Heading Sepak Bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor*, 1(1).
- Alfiansyah, Y. N., Andiana, O., & Abdullah, A. (2025). Pengaruh Latihan Circuit Training pada Media Keras terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) U-15. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(3), 595–602. <https://doi.org/10.36709/joker.v5i3.268>
- Afif, G. M., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Tingkat Kelincahan dan Teknik Dribbling Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 8-15.
- Ardika, I. M. Y., Kanca, I. N., Sudarmada, I. N., & Or, S. (2015). Pengaruh circuit training terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 3(1).
- Basrizal, R., et al. (2020). Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 769-781.
- Kusuma, F. E., & Irawan, R. J. (n.d.). *Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun*.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan Ball Feeling dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.
- Harahap, A. M., et al. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 338-345.
- Hariyanto, R. A., Yoda, I. K., & MS, G. D. T. (2017). Pengaruh Pelatihan Fartlek Terhadap Volume Oksigen Maksimal dan Kecepatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. P-ISSN*, 2613-9693.
- Jamaludin, J., Hulfian, L., & Wijaya Kusuma, L. S. (2023). Metode Latihan Sirkuit dan Interval dapat Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Futsal. *Jurnal Porkes*, 6(1), 279-291.
- Juita, A., & Haddina, E. (2024). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal SMA Negeri 1 Pangkalan Kerinci. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(2), 145-154.
- Kahfi, M. K., & Wijaya, F. (2020). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 24-29.
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(2), 267-272.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2022). Pengaruh Metode Latihan Interval terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik (VO2Max). *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 8(1), 128-136.

- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Saputra, I. W. A. P., Yoda, I. K., Or, M., Wahyuni, N. P. D. S., & Ked, S. (2016). Pengaruh Repetition Sprint dan Skipping Rope terhadap Power Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 4(3).
- Sugiastawan, I. P., Yoda, I. K., Or, M., Sudarmada, I. N., Or, S., & Or, M. (2016). PENGARUH PELATIHAN FOUR PLAYERS PASSING MOVING DRILL DAN FIVE PLAYERS STAR DRILL TERHADAP KETERAMPILAN PASSING (CHEST PASS) PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 3 GIANYAR. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 4(2).
- Maidar, M. K. (2024). Refleksi Momentum Hari Peduli Sampah Nasional. *Kesehatan dan Keolahragaan dalam Menyongsong Indonesia Emas, 2045*, 95.
- Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 9(2), 267–272. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4568>
- Nawasul, F., et al. (2025). The Relationship Between Lower Extremity Sports Injuries and Stress Levels Among SSB Bina Muda Players In Sukatani District, Bekasi Regency. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 17(1), 178-184.
- Nugroho, R. A., et al. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Nugraha, F., et al. (2023). Pengaruh Latihan Sirkuit Zigzag terhadap Kelincahan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(2), 71–83. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i2.37>
- Hermawan, S. T., et al. (2023). Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Tenis Meja. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1279–1285. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5417>
- Sofyan, M. (2022). Artikel E-Journal Unesa Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Futsal. In *Jurnal Kesehatan* (Vol. 07).
- Sadewa, A., Muda, N., Putra, S., Dewa, I., Aryananda, M., Kusuma, W., Suyoko, A., Lestari, B., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (n.d.). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Salwa, S. Z., & Akrom, A. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Lari Sprint 100 Meter. *Ibtida'i: Jurnal Kependidikan Dasar*, 7(1), 1-18.
- Satria, H. (2018). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah*

Bina Edukasi. (Vol. 11, Issue 1).
<http://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalbinaedukasi>

- Septia, A., Kuningan, M. S., & Septia PJKR STKIP Muhammadiyah Kuningan, A. (2022). Aldi Septia 1. In *Journal of Physical Education and Sport Science* (Vol. 4, Issue 1).
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Permadi, A. B. Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Sepak Bola G Sport Batumarta Kecamatan Madang Suku Iii.
- Putri, F. V., et al. (2025). Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kapasitas Aerobik dan Anaerobik Atlet Putra Patbanbu Salter Tunggul Hitam Air Tawar Padang. *Jurnal Gladiator*, 5(1), 38-48.
- Pratama, P. A., et al. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Upaya Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting dengan Menggunakan Media Target Ban pada Permainan Futsal. *STKIP Kusuma Negara II*.
- Prastyo, B. W. (n.d.). PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI WASIT KOMUNITAS FUTSAL MALANG (KFM). (gak ada tahun, gak ada penerbit)
- Putra, D. A., & Purbodjati, P. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Zig-Zag Run dalam Meningkatkan Kelincahan pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 31-40.
- Vegatus, B. A., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2023). Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 224-229.
- Yusra, D., Mikaresti, P., & Salim, A. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Mata Kuliah Akting Berbasis Youtube pada Materi Olah Tubuh dan Olah Mimik. *Pena: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 10(2).