

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, H. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Ariani, L. P. T., & Kusuma, K. C. A. (2025). Tingkat kebugaran jasmani atlet Puslatda Kota Denpasar ditinjau dari kapasitas VO2Max. *Jurnal Penjakora*, 12(1).
- Artanayasa, I. W. (2021). Effectiveness of bio-energy power to improving VO2Max futsal players. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 208-215.
- Artanayasa, I. W., & Suwiwa, I. G. (2024). Pengaruh metode latihan continuous running terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler peserta didik ekstrakurikuler pencak silat. *Jurnal Pelatihan Olahraga dan Pariwisata Undiksha*, 2(1), 34-42.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh latihan Icky Shuffle terhadap daya tahan kardiovaskuler pada tim futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63-67.
- Asshagab, M., Dlis, F., & Widiastuti. (2020). Games-based needs analysis of futsal skill exercise for junior high school student. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 9(2), 91-95.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh latihan squat dan lunges terhadap kekuatan otot tungkai mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Ayarra, R., Nakamura, F. Y., Iturricastillo, A., Castillo, D., & Yanci, J. (2018). Differences in physical performance according to the competitive level in futsal players. *Journal of Human Kinetics*, 64, 275-285.
- Bompa, O. T., & Haff, G. G. (2015). *Theory and methodology of training*. Kendall Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. UM Press.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode statistika*. Universitas Negeri Malang.

- Chaudhari, N. D. (2017). Effect of shuttle run training on speed and cardiorespiratory endurance of university men students. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(1), 273-275.
- Danardani, W., et al. (2023). Evaluation of sport psychology knowledge of coaches at the Buleleng Volleyball Academy (ABVB). *Mimbar Ilmu*, 28(3), 508–514.
- Darmawan, F. D., Sulaiman, & Setyawati, H. (2020). Contributions agility, resilience and self-confidence against ball dribbling skills (dribbling) futsal. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 14–19.
- Elias, T., Uma, P., & Helina, G. (2019). Effect of wall ladder exercise and Icky Shuffle on selected bio motor variables. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 2109–2111.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh latihan shuttle run dan cross country terhadap kecepatan dan kelincahan atlet futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Sport-Mu Pendidikan Olahraga UM Jember*, 1(1), 1–9.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R. A. (2021). *Pengaruh latihan dan hurdle drill terhadap kelincahan dan kecepatan ditinjau dari tingkat kebugaran pada atlet bulutangkis* [Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Lesmana, K. Y. P. (2024). The effect of shuttle run training on VO2Max physical condition results in Dojo Ziezoyuki Karate Academy athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 12(3), 123–130.
- Padmawan, I. P. R., et al. (2024). Pelatihan ladder drill Icky Shuffle dan side jump sprint terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan atlet kabaddi. *Sporta Sainitika*, 9(1).
- Rahimi, A., Amani-Shalamzari, S., & Clemente, F. M. (2020). The effects of foam roll on perceptual and performance recovery during a futsal tournament. *Physiology & Behavior*, 223, 112981.

- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh penerapan daya tahan kardiovaskular (kecepatan dan kelincahan) dalam permainan sepak bola PS Bina Utama. *Jurnal Curricula*, 1(2), 1–10.
- Rismayadi, A. (2021). *Analisis posisi pemain berdasarkan kajian anthropometrik, fisik, dan teknik terhadap performa bermain bolabasket* [Skripsi/Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta].
- Romadhoni, D. L., Herawati, I., & Pristianto, A. (2018). Pengaruh pemberian Icky Shuffle terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain futsal di Maleo Futsal Magetan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 11(1), 43–48.
- Romero, P. V. D. S., et al. (2020). Morphofunctional profile of Brazilian athletes under 20 years of age in state-level futsal. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 2003–2007.
- Rustiawan, H. (2020). Pengaruh latihan interval training dengan running circuit terhadap peningkatan VO2Max. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(1), 15–28.
- Rustiawan, H., & Rohendi, A. (2021). Dampak latihan push-up bola bergulir dan push-up tubing pada hasil peningkatan daya tahan otot lengan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 6(1), 74–86.
- Saleh, A., & Martiani. (2020). Hubungan power otot tungkai terhadap keterampilan shooting futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal of Dehasen Educational Review*, 1(1), 12–19.
- Satyawan, I. M., Kardiawan, I. K. H., & Kusuma, K. C. A. (2020). Knowledge and its mental awareness toward the incidence of sports injuries among participants of student's football team. *3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019)*, 409–413. Atlantis Press.
- Semarayasa, I. K., Lesmana, K. Y. P., & Indrawan, N. S. (2024). Persepsi atlet sepak takraw Kabupaten Buleleng terhadap pelatihan psikologi olahraga. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 148–152.
- Septia, A. (2022). Pengaruh latihan Icky Shuffle terhadap daya tahan tubuh. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 27–37.

- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kombinasi (mix methods)*. Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Lubuk Agung.
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh pelatihan bermain bulutangkis overhead clear drill terhadap kekuatan dan daya tahan otot lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27.
- Taufik, M. S., Setiakarnawijaya, Y., & Dlis, F. (2021). Effect of circuit and interval training on kecepatan dan kelincahan in futsal players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2283–2288.
- Trastiawan, H. E., Sugiharto, & Fakhrudin. (2020). Contribution to agility, endurance, and leg length towards the ability dribbling and passing in futsal extracurricular. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(1), 20–25.
- Trysandi, M. (2017). Peningkatan VO2Max melalui latihan Icky Shuffle pada siswa kelas VIII.4 SMP Negeri 4 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 70–85.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Imanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Vukušić, D., & Miošić, L. (2018). Reinventing and reclaiming football through radical fan practices? NK Zagreb 041 and Futsal Dinamo. *Soccer & Society*, 19(3), 440–452.
- Wiaro, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Graha Ilmu.
- Winarni, A. (2015). Pengaruh latihan rope jump dengan metode interval training tingkat kebugaran. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 138–144.

Yachsie, B. T. P. W. B. (2021). *Pengaruh metode latihan beban free weight dan gym machine terhadap kekuatan otot lengan ditinjau dari daya tahan otot lengan atlet panahan* [Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta].

Yanto Basna. (2023). *Pengaruh latihan Icky Shuffle dan shuttle run training terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola SSB Putra Pasifik Jayapura* [Skripsi/Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta].

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2022). Analisis kondisi fisik dominan pemain futsal Fims Academy Undikma. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 496–4

