

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. Periodization: *Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics, 2015.
- Brian Mackenzi. 101 *Performance Evaluation Tests*, London: Electric Word plc, 2015.
- Charlim. 2011. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Futsal*. Jakarta: PT. Multi Kreasi Satu Delapan.
- Faidlullah, h.z. Kuswandari, d.r. 2009. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta*.
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga* cetakan ke 2. Jakarta:Rosda, 2017.
- Indah putri.m. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drill (Ali Shuffle) Terhadap Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru*.
- Ismoyo.f. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*.
- Iwa ikhwan hidayat. 2014. *Analisis Biomekanik Tendangan Shooting Pada Atlet Futsal Putra UKM futsal Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Jaya, a. 2008. *Peraturan Dan Tips-Tips Permainan*, Yogyakarta : Pustaka Timur.
- J. M. Sheppard a & W. B. Young. *Agility literature review: Classifications, training and testing. Journal of Sports Sciences Publication details, including instructions for authors and subscription*, 2007.information: <http://www.tandfonline.com/loi/rjsp20>.
- Lubis Johansyah. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajagrafindo, 2013.
- Mappaompo, m.a. 2011. 'Kontribusi Koordinasi Mata-kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai'. *Jurnal Ilara*, 2(1) 96-101.
- Matteo Zago, Massimo Giuriola and Chiarella Sforza. 2016. *Effects of a combined technique and agility program on youth soccer players' skills*. *International Journal of Sports Science & Coaching* Vol. 11(5) 710–720, 2016.
- Nikolaos Manouras, Zisis Papanikolaou, Konstantina Karatrantou, Polydoros Kouvarakis and Vassilis Gerodimos. 2016.
- Reynolds. *The Ultimate Agility Ladder Guide. Complements of Progressive Sporting Systems, Inc*, 2011.
- Rismawan yusuf. 2015. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Dibanding Latihan Small Sided Game Terhadap Prestasi Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola*.
- Rudiyanto. 2012. *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan*. (JSSF), 6(2) Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Sukadarwanto. 2014. *Perbedaan Half Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Dan Kelincahan*.
- Sugiono. *Metodelogi Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta PT RinekaCipta, 2011.
- Sukadiyanto. *Melatih Fisik*. Bandung: LubukAgung, 2011.
- Septian. 2018. *Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal*.

Sugiyono (2016:72) mengungkapkan bahwa :

Jenis penelitian yang akan digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen menurut.

Syafrudin, (2011:80) mengungkapkan bahwa :

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Wibintoro, g. 2009. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1: 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bola Voli Vita Surakarta*. Skripsi : Universitas Sebelas Maret.

Widiastuti (2011:100) mengungkapkan bahwa :

Gerak dari objek tersebut akan tercapai dengan sempurna jika seorang tersebut menerapkan kekuatan secara maksimal dengan satuan waktu yang singkat-singkatnya.

Wildan (2017) *Pengaruh Perbedaan Ladder Drill dan Jump To Box Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Post Cedera Hamstring Futsal*

Warren Young & Nathan Rogers. *Effects of small-sided game and change-of-direction training on reactive agility and changeof-direction speed*. Journal of Sports Sciences, 2013.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: RinekaCipta.