

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, M. (2017), 'Pengaruh latihan *z-pattern run drill* dan *barrier jump with cut* and sprint terhadap kelincahan dan power otot tungkai'. *Tadulako journal sport sciences and physical education*, 5(1).
- Arjuna, F. (2019), 'Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 2, no. 1, p. 47.
- Bompa, T. & Buzzichelli, C. (2015), *Periodization Training for Sports-3rd Edition*.
- Bompa, T. & Haff, G. (2009), *Periodization Training for Sports-5rd Edition*.
- Brown, L. E. and Ferrigno, V. A. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness. United States: United Graphics*
- Budiwanto (2012), *Metodologi kepelatihan olahraga*, Semarang.
- Mackenzie, B. (2005), Performance evaluation tests. *London: Electric World plc*, 24(25), 57-158.
- Emral (2017), 'Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik', pertama., prenadamedia group.
- Halim, S. (2012). *1 Hari Pintar Main Futsal*. MediaPressindo.
- Hardani, Gendro, S & Aulya, D. (2022), *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif, LP2M UST Jogja*.
- Hasyim & Saharullah (2019), 'Dasar-Dasar Ilmu Keplastihan'. *Journal of Chemical Information and Modeling*, vol. 53.
- Hawindri, B.S. (2016) 'Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula', *Sport Science and Health*, vol. 11, no. 4, pp. 284–90.
- Hulfian, L. (2020), 'Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal', *Jurnal Porkes*, vol. 3, no. 1, pp. 9–14.
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020), Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal ilmiah sport coaching and education*, 4(2), 72-82.
- Kadir, A. (2009), Adaptasi Kardiovaskular Terhadap Latihan Fisik. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, (Khusus), 37-47.

- Lhaksana,(2016),'Taktik dan Strategi Futsal Modern,Jakarta: Be Champion.
- Lesmana, H.S. (2019), 'Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik', *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, vol. 2, no. 1, p. 50.
- Matjan, B. N. (2009),' Komponen-komponen Latihan Dan Faktor'. 214, 55.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.
- MUBAROK, M. Z. (2018) 'Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola'. *Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 301-311.
- Mufti, M. U., & Wijaya, I. D. M. A. (2022)'pengaruh latihan l-drill terhadap kelincahan pemain futsal SMA Assa'adah sampurnan bungah gresik'. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 41-47.
- Narlan, A. & Juniar, D.T. (2017) 'Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal', *Jurnal Siliwangi*, vol. 3, no. 2, p. 245.
- Nugraha, T.Y. & Syafi'i, I. (2022) 'Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola', *Athlete Performance Profile*, vol. 5, no. 2, pp. 102–13.
- Peraturan Menteri Pendidikan No 62 Tahun 2014 *Tentang Kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Tersedia di: <https://jdih.kemdikbud.go.id/sjdih/siperpu/dokumen/salinan/Permendikbud%20Nomor%2062%20Tahun%202014.pdf>*/(diakses:13 Desember 2023)
- Prahastara, P., & Sugiyanto, F. X. 2021.'Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola. *Sepakbola*, 1(1), 23-31.
- Rahman, F.J. (2018) 'Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training', *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, vol. 4, no. 2, p. 264.
- Romdani, S., & Prianto, D. A. (2018)' Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal'. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Santoso, S. (2014) 'Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi'. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Sugiyono, D. (2013) '*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*'.

Suhdy, M. (2018) 'Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan VO2 Max', *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, vol. 1, no. 2, pp. 1–10.

Utomo, G. (2008) *Pengaruh Latihan Z-Pattern Run dan Z-Pattern Cust Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed) Pada Siswa Putra UKM Pencak Silat UNIPA Surabaya*, p. 282.

Wahyuri, B.& n.d., *Pembentukan kondisi fisik*, 2018th edn, PT rajagrafindo persada.

Widiastuti. (2015) *'Tes Dan Pengukuran Olahraga'*. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Yulianto & Muhammad, S, R. (2019) 'Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Klub Latansa Kota Pekanbaru', *Jurnal Stamina*, vol. 2, no. 3, pp. 196–202.

