

DAFTAR PUSTAKA

- Afonso, J., Teoldo, I., Camões, M., Lima, R. F., & Milheiro, A. (2020). *The Effects of Agility Ladders on Performance: A Systematic Review*. 9078.
- Ahmad Yanuar Syauki, Bambang Yunanto, & Siti Maesaroh. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas Pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61–75. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.270>
- Aini, D. (2022). Pemahaman mengenai peraturan pertandingan bola basket pada atlet Junior's Basketball Blitar. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 4(5), 101–107.
- Aldo, V. 101. (2017). *Kontribusi kelentukan pinggang dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling atlet sepak bola psts tabing padang*. 16(2), 101–120.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelenturan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Andriyani, M., Yarmani, & Rizky, O. B. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Tembakan Hukuman (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Putra Club Adhyaksa Kepahiang. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2), 228–238. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v4i2.29244>
- Antara, H., Badan, T., Prabowo, R. A., Sudarsono, S., & Yulianto, R. (2019). *Hubungan Antara Tinggi Badan , Keseimbangan Dinamis dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Lay Up Shoot Bola Basket Putri Umur 12-14 Tahun SMP Negeri 2 Kebakkramat Tahun 2019*. 19(2), 51–62.
- Ardika, I. M. Y., Kanca, N., & Sudarmada, I. N. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v3i1.5478>
- Arimbi, Arfanda, poppy elisano, Puspita, L., & Wahid, W. M. (2022). *Implementasi Ilmu Keolahragaan Dalam Perkembangan Olahraga Disabilitas Indonesia*.
- Arisman. (2019). *Pengaruh Latihan Squuare Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club*. 2, 45–53.
- Arnaz Anggoro Saputro. (2023). Tingkat Teknik Dasar Bola Basket Klub Golden Ways Jombang. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 4(1), 9–22. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i1.7392>
- Asshiddiqi Wahyudi, H. H. (2016). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill

- Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportivo Fc U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08 no 03, hal 133-138.
- Az-Zahra, Z. T., & Siantoro, G. S. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bola Tangan Kota Surabaya. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 20–24.
- Bal, B. S., Kaur, P. J., & Singh, D. (2011). Effects of a Short Term Plyometric Training Program of Agility in Young Basketball. *Brazilian Journal of Biomotricity*, 5, 271–278.
http://www.brjb.com.br/files/brjb_163_5201112_id2.pdf
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. In *Human Kinetics* (Vol. 53, Issue 9).
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2015). Training for Speed, Agility, and Quickness. In *Training for Speed, Agility, and Quickness*.
<https://doi.org/10.5040/9781718225749>
- Cahyani, I. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Hurdle Drill terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Nomor Lari 100 Meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. *Ayaa*, 15(1), 1–127.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players. *Internat Ional Journal*, 1(12), 527–529.
- Conrad, B. (2015). *Biomechanics of Basketball Agility*. 1, 1–8.
<https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4052.2725>
- Dewi Permana, C., Darmada, M., & Prasetya, T. (2016). Pelatihan Ladder Drill Jarak 6 M Dan 8 M Berbeban 1 Kg Terhadap Peningkatan Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Putra Smp Negeri 2 Sukawati Tahun Pelajaran 2015 / 2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 32–40.
<https://core.ac.uk/download/pdf/322630247.pdf>
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41.
https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(1\).4621](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621)
- Emral. (2017). *Pengantar Teorii dan Metodologi Penelitian Fisik*. 1–236.
- Fantiro, F. A. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill speed run dan ladder drill crossover terhadap peningkatan kelincahan (agility) siswa Sekolah Dasar Moh. Hatta Kota Malang. *Journal Power of Sport*, 1(2), 14–22.
- Febrianti, N. (2019). Analisis komponen fisik terhadap kemampuan teknik dasar permainan bola basket siswa SMA Katolik Cendrawasih Makassar Oleh. *Ilmu Keolahragaan*, 4. <http://eprints.unm.ac.id/13981/1/jurnal.pdf>

- Feby, E. P. (2017). Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket Atlet Sma Negeri 1 Lebong Utara. *Journal Sport Area, Mi*, 5–24.
- FIBA Central Board. (2018). *Official Basketball Rules 2018. June*, 1–22.
- Gontara, S. Y. (2022). Kontribusi Konsentrasi dan Motor Ability terhadap Hasil Ketepatan Shooting pada Atlet Pembinaan Prestasi Petanque UNS Tahun 2020. *Smart Sport*, 20, 51–56. <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/view/59802>
- Griffin, V. C., Everett, T., & Horsley, I. G. (2015). A comparison of hip adduction to abduction strength ratios, in the dominant and non-dominant limb, of elite academy football players. *Journal of Biomedical Engineering and Informatics*, 2(1), 109. <https://doi.org/10.5430/jbei.v2n1p109>
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang: The Effect of Ladder Drill Training Variations on the Agility of Futsal Extracurricular Players at SMA Negeri 6 Malang. *NUSANTARA SPORTA: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 1(04 SE-Articles), 166–176. <https://jurnal.nusantaraspota.com/index.php/ns/article/view/63>
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola Dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek Stkip Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Helmy Moselhy, S. (2020). *The International Scientific Journal of Physical Education and Sport Sciences (ISJPES) Effect Of Speed, Agility, And Quickness (SAQ) Training With And Without Ball On All Types Of Dribble Skill For Junior Female Basketball Players. May*, 171–184.
- Hidayah, F., Mardianto, A., Widyantoro, M., Windarto, & Septiadi, F. (2023). *Sehat Fisik itu ASIK*.
- Hidayath, A. Al, Junaidi, A. S., & Hadi, P. (2022). Pelaksanaan Latihan Cone Drill Exercise terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Voli. *PROSIDING Seminar Kesehatan Nasional*, 1, 68–71.
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitrono, & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–174. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Ihtiarini, W. F., & Widodo, A. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07, 116–122.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34–45.

<https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14818>

- Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 62–68. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15195>
- Ishak, M., & Sahabuddin, S. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiswa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>
- Islamiati, D. O., Yunus, M., & Abdullah, A. (2022). Latihan ladder drill dan shuttle run dapat memengaruhi kecepatan atlet bulutangkis Pusat Latihan Kota Malang untuk Porprov tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 76. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p76-83>
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. M. (2018). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan*, 24–29. file:///C:/Users/AdM/Downloads/36663-Article Text-47433-2-10-20201028.pdf
- Kamadi, L. (2020). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli (Studi Korelasi Kekuatan Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan)*. 12, 95–103.
- Kusumawati, K. D. (2017). Pengaruh Latihan Lempar Shuttlecock terhadap Peningkatan Kemampuan Pukulan Lob pada Siswa Usia 10-12 Tahun di sekolah bulutangkis Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Jurnal Akuntansi*, 11.
- Made, N., Sumiadi, T., Artanayasa, I. W., Satyawan, I. M., & Olahraga, F. (2019). *Adminpjk*, +5. +Tari+Sumiadi. 7(2).
- Mahesar, M. R. (2018). *Pengaruh Latihan Medicine Ball dan Resistance Ball Terhadap Hasil Lemparan Fast Bowling Cricket pada Atlet Cricket Lampung*. 1–67.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Makorohim, M. F., Yani, A., Malau, P. H., & Priadi, A. T. (2024). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v6i1.22243>
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.23728>
- Matjan, B. N. (2009). Komponen-Komponen Latihan dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*,

1(1), 63–70.

- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill Dan Lateral Two in the Hole, in Out Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 154. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>
- Nurjamal, Ruslan, H. I. (2019). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11, 109–116.
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). Buku Ajar Dasar-dasar Statistik Penelitian. In *Sibuku Media*.
- Pradana, R. A., Maulang, I., Gondo, A. A., & Gondo, A. A. (2020). Effect of ladder drill training toward agility level among basketball players. *Journal of Physics: Conference Series*, 1529(3). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1529/3/032038>
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2015). Journal of Sport Sciences and Fitness Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching Dan Kesehatan*, 3(4), 51–54.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Purba, P. H., Bangun, S. Y., & Siahaan, D. (2019). Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Melalui Modifikasi Latihan Squat Jumps Dan Latihan Split Jumps Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Sma Negeri 11 Medan. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 41–51. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/view/12724%0Ahttps://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/article/download/12724/11146>
- Putra, N. A., Slamet, D., Kes, M., Agust, K., Pd, S., & Pd, M. (2017). *the Effect of Cone Drill (Start Drill, Sprint, Backpedal, Shuffle) Through Agility Team Basketsmpn 29 Pekanbaru*. 1–13.
- Rahmawati, A. N., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Pendidikan, D., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2019). Perbandingan Latihan Ladder Drills Dan Cone Drills Terhadap. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1–4.
- Ramadhan, F., Yulianti, M., & Henjilito, R. (2020). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bolabasket. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 50–59. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(1\).5122](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(1).5122)
- Ramadhani, N., & Riyanto, A. (2018). *Pengaruh Penambahan Core Stability Pada Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putra*. 1–7.
- Restu Hidayat1, W. (2020). Jurnal Performa Olahraga. *Jurnal Performa Olahraga*,

5(1), 18–25.

Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *E-Journal Kesehatan Olahraga FIK UNESA*, 3(1), 207–214.

Sabin, S. I., & Marcel, P. (2015). Testing agility skill at a basketball team (10-12 years old). *Science, Movement and Health*, 16(1), 103–109. <http://analefefs.ro/anale-fefs/2016/i1/pe-autori/18.pdf>

Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian*. Kbm Indonesia.

Santoso, M. A. A., Yunus, M., Andiana, O., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Latihan Cone Drill Dan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Tulusrejo FC U-15. *Sport Science and Health*, 5(4), 413–420. <https://doi.org/10.17977/um062v5i42023p413-420>

Saputra, R., Al-Hadist, G., & Haris, I. N. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribble Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Subang. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(02), 145–152. <https://doi.org/10.35569/biomatika.v6i02.804>

Setiawan, A. Z., & Faruk, M. (2021). Analisis Strategi Pola Penyerangan Dan Pola Pertahanan Timnas Pada Ajang Piala Aff U-22 Kamboja 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 81–82.

Setiyawan, S., & Sukadiyanto, S. (2015). Pengembangan Model Tes Fisik Calon Atlet Taekwondo Usia 11-13 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 96–105. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i2.58>

Setyawan, R. J., Widodo, S., & Pratama, B. A. (2021). Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 279–286.

Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>

Sighamoney, R., Kad, R., & Yeole, U. L. (2018). Effect of core strengthening on dynamic balance and agility in badminton players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 5(1), 86–88. www.kheljournal.com

Singh, A., Sathe, A., & Sandhu, J. S. (2018). Effect of a 6 Week Agility Training Program on Lower Body Muscle Electromyography Changes of Indian Taekwondo Players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4, 25–36. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1247996>

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Syah, I., Rusli, M., & Suhartiwi. (2023). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 2 Loghia. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 3(1), 131–139. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i1.31>
- Syahida, H. Q. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square dan Zig-Zag Run terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter pada Pemain Sepak Bola. *Semantic Scholar*, 5(December), 118–138. <https://www.semanticscholar.org/paper/Pengaruh-Latihan-Ladder-Drill-Two-Feet-Each-Zig-Zag-Syahida/ccbe2244f974cb634c5bbbeb8a8e308946a904265>
- Tanjung, H. N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa- Atlet Sekolah Bola Basket Dalam Perspektif Jenis Kelamin dan Posisi Pemain. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(April), 20–28. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1>
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Wahyuntoro, T., & Rismayanthi, C. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Terhadap Vo2 Max Dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Bola Voli. *Medikora*, 15(2), 11–25. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23142>
- Wang, P., Shi, C., Chen, J., Gao, X., Wang, Z., Fan, Y., & Mao, Y. (2024). Training methods and evaluation of basketball players' agility quality: A systematic review. *Heliyon*, 10(1), e24296. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24296>
- Wensing, M., Bosch, M., & Grol, R. (2015). *Methods to identify determinants of change in healthcare*. 29(8), 2205–2214.
- Wicaksono, B. C., Firlando, R., & Remora, H. (2021). Hubungan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket Pada Pemain Club Es-Pe-De Kota Lubuklinggau. *Jurnal Arena Olahraga Silampari*, 1(1), 18–31. <https://doi.org/10.31540/jaos.v1i1.1179>
- Widiastuti, T. D. P. S. W. B. K. S. (2018). *JUARA : Jurnal Olahraga*. 3(2).
- Wood, R. J. (2010). *Complete Guide to Fitness Testing*. Topend Sports. <https://www.topendsports.com/fitness/sports/agility-espn.htm>
- Z, M. A., Widodo, A., Firmansyah, A., & Wahyudi, H. (2024). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Ickey Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola pada Klub Sepakbola Arema Manding 85 FC KU-19 Universitas Negeri Surabaya , Indonesia mereka inginkan dalam sebuah tim . Menurut (Thaoriq Al Farizy , 2022 : 87) Pembinaan o. 4.*

Zainuddin, F., & Yusuf, P. M. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 259–263. <https://doi.org/10.58258/jime.v7i2.2064>

