

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y.N & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 02 No. 7, Hal (182-192).
- Anam, Khoirul. 2013. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun" *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 3 (2) Edisi Desember 2013 ISSN:2088-6802.
- Anggitasari, E. D., Dieny, F. F., & Candra, A (2019). Hubungan somatotype dengan kesegaran jasmani atlet sepak bola. *Jurnal Keolahraagaan* 7(1), 11-22.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi, I. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 2(1).
- Ardianda, E., & Arwand, J. (2018) Latihan Zig-Zag Ran dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01), 32-41.
- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). Trend Of Plyometric and circuit Traning On Agilyty Of punjab State Basketball Players.
- Batty, Eric, 2014. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Budi, T. P. (2016). SPSS Terapan; Riset Statistik Parametik. Yogyakarta: Andi Offset.
- Burcak, K. (2015). *The effects on soccer passing skills when warming up with two different sized soccer balls. Educational Research and Reviews*. Vol. 10(22), pp. 2860-2868.
- Borden, Sam. (2009). Soccer Basic. New York: Penguin Group.
- Chandrakumar & Ramesh. (2015). Effect of ladder drill and SAQ training on speed and agility among sports club badminton players". *International Journal of Applied Research*, Volume 1, Nomor 12 (hlm. 527-529).
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). Dynamic strength and explosive power. New York: Human Kinetics.
- Cook, M. (2013). 101 Drills sepak bola untuk pemain muda. PT indeks.
- 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 Sports*, 1(2), 14–22.
- Gamble, P. (2013). *Strength and conditioning for team sports: sport-specific physical preparation for high performance*. 2nd ed., London and New York, Routledge: Taylor and Francis, pp.291.
- Ginting, S. S. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 13 Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 188-124.
- Gumilar, M., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Artikel*. 1-10.
- Hariadi, I & Aprianova, f. (2017). Metode drill untuk meningkatkan teknik dasar menggiring bola (dribbling) dalam permainan sepakbola pada siswa Siswa Sepakbola Putra Zodiak Kabupaten Bojonegoro usia 13-15 tahun. *Indonesia Performance Journal*. 1(1).
- Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Heriyanto, T., & Akhiruyanto, A. (2015). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Dalam Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Bola Inovatif. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(11).
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Ismoyo, F. (2014) *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan Dan Kordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Skripsi, tidak diterbitkan, Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Laitano, O. (2014). Hydration science and strategies in football. *Sports Science Exchange*, Vol. 27, No. 128, 1-7.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1 (1), 31–37.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Ports*

Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 3(1), 9–13.

- Margono, S. (2014). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Marjana, W, dkk. 2014. Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan.(Online), Volume1,(<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/2831/2340>), di unduh 15 November 2016).
- Ma'u, Mellius dan J. Santoso. (2014). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMA kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyono, Muhamad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Mylsidayu, A. dan Kurniawan F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Ngolo, H., & Abdul, M. N. (2018). Pengembangan model pembelajaran passing permainan sepak bola di SMP Negeri 7 Wasilei Halmahera Timur. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 30-41.
- Okinawa, S. (2013). Plyometric is an exercises for agility. *Journal of orthopedic & Sport Physical Therapy*.53-60.
- Ou, Y. C.m & Cheng, K. B. (2016, November). Effect of approach speed on soccer shooting performance. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.
- Pala, Z. A. (2014). Meningkatkan Akurasi Shooting dalam Permainan Sepak Bola Melalui Model Pembelajaran Praktis pada Siswa Kelas VIII B SMPN 17 Kota Bengkulu. *Skripsi*. Bengkulu: Program Sarjana, Universitas Bengkulu. Retrived from: <http://repository.unib.ac.id/9188/1/1%20CII%20III%20CI-14-zep-FK.pdf>, 12 Maret 2022.
- Pradana, Y. D., & Rachman, H. A. (2021). Pendekatan bermain, intruksi langsung, dan motivasi: Adakah pengaruh keterampilan peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA? *Sepakbola*. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.93>.
- Pramukti, T. dan Junaidi, S. 2014. Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang, (Online).
- PSSI, H. P. U. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta Selatan.

- Putu, C. P. D., & Kadek, D. V. (2018). Pelatihan Huruf W dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-69.
- Ramadhan, Ziko Fajar. Surisman. Jubaedi, Ade. (2020). Hubungan Kecepatan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Sepakbola Universitas Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 1 (1), 13–21.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan alat target tendangan untuk melatih akurasi shooting pemain sepak bola. *Jopres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164-177.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 65-72.
- Rollin R., Alegi P. C., Joy B., Weil E., & Giulianotti R. C. (2019). Football. United Kingdom: Encyclopædia Britannica, Inc.
- Safar, G. (2010). Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas. *Artikel*. <http://exponensialwordpress.com/2010/04/21/metodekolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas>.
- Sagala, Syaiful. 2014. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing Stopping Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Pjkr B Angkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10,(November), 40–48.
- Santosa, P. B. & Ashari. (2017). Analisis Statistik dengan Microsoft Excel & SPSS. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Sinatriyo, D., Kusuma, I. J., Festiawan, R., Kusnandar, K., & Heza, F. N (2020). Keseimbangan dan Kelentukan Pergelangan Kaki: Bagaimanakah Korelasinya dengan Kemampuan Shooting?. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 6-12.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). Dasar metodologi penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Somerset, D. 2014. “The Speed Ladder Fallacy”. (Online) <https://deansomerset.com/speed-ladder-fallacy/>. (Diakses: 04 Agustus 2021).
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan tolok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).

- Sukmadinata, N.S. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Suryantoro, Dameika. 2014. Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepakbola Usia 12-14 Tahun Di SSB AMS Kepanjen Malang. Vol. 1 No. 1. Mei 61-67. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Syafrudin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP.
- Syahida, H.Q. 2015. Pengaruh Latihan Ladder Drill two feet each square dan Zig – Zag Run Terhadap Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepakbola.
- Tefu. 2019. Pengaruh latihan ladder drill speed run dan in out drill terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. *Jendela Olahraga*. Vol 4, Nomer 1, 2019.
- Tony Charles & Stuart Rook. 2012. *Sesi Latihan Sepakbola Untuk Pemain Muda*. Jakarta: PT, Indeks.
- Triyudho, R., Syafrial, S., & Sugiyanto, S. (2017). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN TEKNIK SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN TEAM GAMES TOURNAMENT SISWA KELAS X IPS 2 SMA NEGERI 1 KABAWETAN. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 44-49.
- Wiriawan, W., & Irawan, R. (2019). Futsal, Modifikasi Instrumen Mengoper Bola Rendah Untuk Passing. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2, 438-451
- Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, (2), 1-8
- Yunus. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Zainuddin, M. S., Kamal, M., & Adil, A. (2021b). SURVEI MINAT BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP KEMAMPUAN DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA SISWA SMP. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(2), 105–111. <https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22697>.
- Zidane, A.-H. M. (2013). Menjadi pemain sepakbola profesional. *Kata Pena*.
- Zusyah, P., & Khoirul, H. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 205.. 4, (<http://www.malang.ac.id>, diakses 20 januari 2000).