

DAFTAR RUJUKAN

- Abdol, H., & Saleh, A. (2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal For Sport Science Arts*.
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 03).
- Akbar, I., Gusti Handayani, S., Lawanis, H., Kunci, K., Futsal, P., & Pendidikan dan Olahraga, J. (2024). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Bujang Rimbo FC*. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1052>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Aminuddin, S., Raharjo, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Stair Drill Terhadap Kelincahan Bola Pada Pemain Bola Tangan Pati Article History*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. . Human kinetics.
- Dhimas Bentar, P., & Irawan, R. J. (2023). *Pengaruh Latihan Interval terhadap Daya Tahan Jantung-Paru pada Pemain Futsal KFC Academy*.
- Ditya Agischa, R., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p18-28>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., & Blimkie, C. J. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(5).
- Ferry Robiansyah, M., Amiq, F., Jurusan, #, Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Hachana, Y., Chaabe`ne, H., & Chaabe`ne, C. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Hardiansyah, S. (2017). *Pengaruh Metode Interval Training terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani*.
- Hasibun, D., Adi, S., Wahyudi, N., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA

- Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 01–13. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v1i4.315>
- Hidayat. (2023). *Psikologi Pendidikan*.
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*.
- Iaia, F. M., Hellsten, Y., Nielsen, J. J., Fernström, M., Sahlin, K., & Bangsbo, J. (2009). Four weeks of speed endurance training reduces energy expenditure during exercise and maintains muscle oxidative capacity despite a reduction in training volume. *J Appl Physiol*, 106, 73–80. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.90676.2008>.-We
- 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*.
- Luther, H., & Mahyuddin, R. (2024). *Global Journal Sport Science Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Tim Bandit FC*. <https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjss>
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2016). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016*.
- Muliavisitama, D. (2020). *Sosiologi Olahraga Teori, Konsep, dan Aplikasi Praktis*.
- Mulyadi. (2019). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Reynaldi, T., & Nugraheni, W. (2023). Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i2.359>
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. (2020). *Buku Jago Futsal*.
- Romdani, S., & Prianto, D. (2018). *Pengaruh Latihan Tabata Circuit Training terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal*.
- Ruslan, & Tumuloto Ella. (2023). *Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra di SMA Negeri Suwawa*.
- Salahudin, & Rusdin. (2020). *Olahraga Menurut Pandangan Agama Islam*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.

- Spencer, M., Bishop, D., & Lawrence, S. (2005). Movement patterns and physical demands of futsal players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(2), 142–149.
- Subarjah, H. (2013). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Sudirman, O., & Kamaruddin, I. (2022). Pkm Teknik dan Strategi Futsal Modern. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(11). <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincuhan pada Permainan Bola Voli. In *Ainara Journal* (Vol. 2, Issue 3). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Vionalita, G. (2020). *Modul Metodologi Penelitian Kuantitatif (Ksm361) Modul 9 Populasi dan Sampel*. <http://esaunggul.ac.id0/18>
- Wahyudi, A. (2018). *Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dan Circuit Training terhadap Kecepatan, Kelincuhan, dan Power Otot Tungkai*.
- Wewege, M. A., Ahn, D., Yu, J., Liou, K., & Keech, A. (2018). High-intensity interval training for patients with cardiovascular disease-is it safe? A systematic review. In *Journal of the American Heart Association* (Vol. 7, Issue 21). American Heart Association Inc. <https://doi.org/10.1161/JAHA.118.009305>