

DAFTAR PUSTAKA

- Anung probo ismoku, pamuji sukoco. (2021). *Pengaruh metode latihan dan kordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli.*
- Amiq, F. (2016). *Metode drill untuk meningkatkan teknik menendang Bola (Shooting) dalam permainan sepakbola usia 13-14 tahun. Jurnal kepelatihan olahraga*
- Bompa. (2019). *theory and medhodoxy of training. Human kinetics.z*
- Boyle (2016) new funtional training for sport and edition, Human kinectics.
- Chaouachi et al. (2020). *The Effects of Agility Hurdle Drills on Change of Direction Speed and Reactive Agility in Youth Futsal Players. International Journal of Environmental Research and Public Health.*
- Djoko pekik irianto. 2002, dasar kepelatihan yogyakarta, teori dan praktik latihan olahraga.
- Hammi et al, 2020. *The Effect of Agility Ring Drills on Change of Direction Speed and Agility in Youth Soccer Players. International Journal of Environmental Research and Public Health.*
- Harsono (2015) teori dan metodologi. Keipelatihan olahraga. Bandung.
- Hosseinpour et al. (2021). *Effects of Agility Ladder and Agility Cone Matrix Training on Lower-Body Strength and Power in Basketball Players. di Journal of Sports Science and Medicine.*
- Ismoko & Sukoco (2013). Latihan Metode Drill untuk Meningkatkan Power Tungkai dan Koordinasi. Jurnal Ilmiah SPIRIT, Vol. X, No.Y, hal. 3.
- Ismoko, & Putro (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Terhadap Power Tungkai. Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani, Vol. 2, No. 6, hal. 1327-1335.
- James Radcliffe (2007) functional training, Training for atlethis al all levels. Ulysses press.
- Lhaksana (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Penebar Swadaya Grup
- Nurdiansyah & Susilawati. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal (nama jurnal tidak disebutkan secara spesifik).
- Nurhasan (2022). Buku Model Latihan Daya Tahan Kecepatan Dan Kelincahan Menggunakan Tuja *Shuttle run.*
- Nurhasanah. (2022). *journal of physical education and sports.* Semarang.

- Opan Arifudin. (2022). optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. jurnal ilmiah ilmu pendidikan, 829-837.
- Paul gamble (2013) sport-specific physical preparation for high performance, London and New York.
- Prasetyo (2018) journal sporta saintika. Universitas Negeri Padang ISSN online 2579 – 5910.
- Ramadhan arifin, herita warni. (2018). model latihan kelincahan sepak bola. jurnal pendidikan jasmani dan olahraga .
- Sporis G. et al. correction betwenn speed, Agililty and quicness (SAQ) in elite young soccer players Faculty of sport and phisical education (2011).
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitatif kualilatif dan R&D. Bandung.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Thomas R. Baecele, roger w. Earle. National & conditioning. Association (u.s) human kinetics. 2008 – 641 hal.
- Waren B. Young, Brian dawson. Kelincahan dan kecepatan perubahan arah adalah keterampilan mandiri: implikasinya bagi tujhan untuk ketangkasan dalam olahraga invansi, jurnal ilmu kepelatihan olahraga (2015).
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.