

DAFTAR PUSTAKA

- Alcantara, R. 2013. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. (Online) <http://www.slideshare.net/RuceLeeAlcantara/tes-kesegaran-jasmani-indonesia>. (Diakses: 15 Mei 2015).
- Anindita, G. 2011. *Pemusatan Latihan Timnas Sepakbola Indonesia di Sleman*. One Mation Team.
- Ariawan, I.K., dan Appe, K. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dari Status Sosial Ekonomi Siswa SMP Negeri 15 Pasangkayu. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 1 (5): 7
- Ermawan, Z.A. 2010. “Perbedaan Pengaruh Pelatihan Pliometrik Bounding dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri III Pabelan Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010”. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hanafi, S. 2010. “Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi”. *Jurnal ILARA*, volume 1 (2): 1-9.
- Hidayat, Y.A. 2013. “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* Terhadap Hasil Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Kota Jambi”. *Artikel Ilmiah*. Jambi: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi.
- Ismoyo, F. 2014. “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi Kelompok Umue 11-12 Tahun”. *Skripsi* Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Ma’u, M., dan Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Marhaento dan Putut (ed). 2007. Melatih Kecepatan Pencak Silat Kategori Tanding. *JOPRES*. Volume 3 (1): 72-75.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*. Yudhistira: Jakarta.

- Nusufi, M. 2012. Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-Kura Bagian Dalam. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAAGAAN*, Vol 6 (1): 475.
- Pook, P. 2012. *Complete Conditioning For Rugby*. Human Kinetics: England.
- Pramukti, T dan Said. 2015. Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Volume 4(1): 41.
- Putera, G. 2010. “*Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*”. Visi Gala: Jakarta.
- Qurniadi, Saripin, dan Yuherdi. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally dan Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK AbdurrabPekanbaru. *Jurnal pendidikan kepelatihan olahraga fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Riau*.
- Sanjaya, I., Sudiana, I., dan Budiawan, I. 2014. Pengaruh Pelatihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan dan Kapasitas Vital Paru Pada Siswa Putra Kelas V SD Negri Tulangampiang Denpasar. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Volume 2
- Saqrin, A. 2013. *Tingkat Kebugaran Pada Mahasiswa Dengan Olah Raga Taekwondo Di Universitas Airlangga*.
- Somerset, D. 2014. “The Speed Ladder Fallacy”. (Online) <http://deansomerset.com/speed-ladder-fallacy/>. (Diakses: 16 April 2015).
- Supriyoko, A. 2014. Analisis Kondisi Fisik dan Keterampilan Gerak Dasar Sepak Bola Anak Usia 12-14 Tahun Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Harimau Bekonang Sukoharjo Tahun 2014. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*. Vol. 14 (2) : 19.
- Suryanto. 2008. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lari 100 Meter. *Tesis*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- Udiyana, I.N.S.D., Kanca, I.N., dan Sudarmada, I.N. 2014. Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*. Volume 1.
- Wedana, I Md Agus; I Kt Sudiana, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. *Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks)*. 2014. Volume 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Widodo, S. 2010. "Cara Mengembangkan Kecepatan Lari". *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*. Volume 03 (01): 268.