

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, I. 2015. Hubungan Motivasi, Kecepatan Lari dan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh. *Journal Sport Pedagogy vol.05 no.1*. Aceh.
- Abdul, J.S. dan Aziz. N. 2013. *Effects Of Wall Drills Training On Explosive Strength and Speed Performance*. International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports. University of Malaysia. vol 17, 17-25.
- Arthur, C. dan Guyton, M. D. 2006. *Textbook of Medical Physiology Eleventh Edition Arthur*.
- Altius, 2012. Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang. *Jurnal Ilmu Olahraga & Kesehatan*. Universitas Sriwijaya.
- Chandrakumar, N. dan Ramesh, C. 2015. Effect of Ladder Drill and SAQ Training on Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players. *International Journal of Applied Research 1(12)*. Madurai Kamaraj University.
- Chandra, K. dan Kadek, I. 2017. "Pengaruh Latihan Ladder Drill Pada Kecepatan, Kelincahan, dan Kekuatan otot kaki. Universitas Pendidikan Ganesha, <https://doi.org/10.15294/active.v6i3.17721>.
- Febryani, D. P. dan Sumardi. W. 2019. Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepak Bola Diklat Diponegoro Muda Ps Undip).
- Koestanto, S.H. dan Setijino, H. 2017. Model Comparison Exercise Circuit Training Game and Circuit Ladder Drills to Improve Agility and Speed. *Journal of Physical Education, Health and Sport 4(2)*. Universitas Negeri Semarang.
- Kisner, C. dan Colby, L.A. 2012. *Theapeutic Exercise Foundation and Techniques*. F.A. Davis Company.
- Macadam, P. 2015. *Journal Exercise Sciense & Fitnes*, Change Physical and Physiological Futsal. Massey University, Auckland, Selandia Baru.
- Prakoso, D.B. dan Setyo, S.H. 2013. Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis dan Semen Pada Pengguna Lapangan di Semarang,. *Journal of Sport Sciences and Fitness 2(2)*.. Universitas Negeri Semarang.

- Purnama, Y. dan Muhlisin. 2017. Meningkatkan Kemampuan Kelincahan Pemain UKM Sepak Bola University Wahid Hasyim Melalui Latihan Ladder Dril. *Journal Ilmu Sosial* . Universitas Wahid Hasim.
- Rahman, A. dan Sugiarto. 2015. Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Latihan Interval 1 Banding 2 dan 1 Banding 3. *Journal of Sport Sciences and Fitness* 4(1). Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, S. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sciences and Fitness* 1(1). Universitas Negeri Semarang.
- Rattray, B. dan Kusnanik N.W. 2017. Effect Of Ladder Speed Run and Repeated Sprint Ability In Improving Agility and Speed Of Junior Soccer Players. *Acta Kinesiologica- International Scientific Journal of Kinesology* . vol 11, 19-22.
- Royana, I.F. 2017. *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal Upgris*. Semarang : Universitas PGRI Semarang.
- Rodriuez. R. D. dan Torres T. T. 2016. Effects Dari Cahaya Beban Maksimal Berat Kecepatan Angkat Latihan Berat Badan dan Plyometrics Pada Pelari, Melompat Vertikal dan Kinerja Kekuatan Dalam Pemain Sepak Bola Dewasa. *Jurnal Sains dan Kedokteran di Sport*.
- Schuster. D. dan Jones P.A. 2016. Hubungan Antara Unilateral Penurunan Horizontal dan Vertikal Melompat dan Kinerja Berlari 20 meter. *Terapi Fisik di Olahraga*.
- Wojtys, E. M. dan Huston, L. J., Taylor, P. D., & Bastian, S. D. (1996). Neuromuscular Adaptations in Isokinetic, Isotonic, and Agility Training Programs. *American Journal of Sports Medicine*, 24(2), 187–192.
- Widodo, C. S. dan Waluyo, M. 2014. Perbedaan Latihan Lari Cepat Ditambah Latihan Double Leg Bound Dan Alternatie Leg Bound Terhadap kecepatan Lari 50 Meter Pada Pelari Pemula. *Journal Of Sport Science And Fitness*. Universitas Negeri Semarang.
- Westin, B. S. D. dan Hermeto, A. A. 2010. Asix-Week Neuromuscular Training Program for Competitive Junior Tennis Players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 9(24), 2372–2382.