

DAFTAR PUSTAKA

- Ariawan, Dudut. 2012. *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di SSB Adiraga Putra Magelan*. Skripsi. Yogyakarta : FIK. UNY.
- Didik Z.S. 2010. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fikri, C.R., Atiq A., dan Yunita, W. 2015. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kemampuan Menggiring Bola di MTS N 2 Pontianak*. Pontianak: Fakultas Ilmu Olahraga Tanjung Pura.
- Gilang, M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA*. Jakarta: Ganesa Exact.
- Giriwoyo, S dan Sidik, Z.D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Plyometric dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. ILARA. Volume 1. Nomor 2
- Hastono S.P. 2006. *Basic Data Analysis for Health Research*. Universitas Indonesia (UI): Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- HR. Al Bukhari
- Ismaryati. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89.
- Ismaningsih. 2015. *Penambahan Propeoseptik Exercise Pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola*. Tesis. Denpasar: Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Udayana Denpasar.
- Imanudin, Iman. 2008. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK, UPI Bandung.
- Joseph, N. H., March, D. B., dan Gerald, E. L. 2008. *Muscle Spindles, Golgi tendon organs, and the neural control of skeletal muscle*. Washington : Journal of AOA
- Maksum, A. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT Index.

- Mappaompo, M.A. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1). 96-101.
- Marjana, W., Made, B. 2014. Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Journal Ilmu Keolahragaan*. Volume 1. Nomor 1. 2014. 1–6.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya*. Bandung : Pakar Jaya
- Miller, M.G., Jeremy, J.H., Mark, D.R., Christopher, C. Cheatharm dan Timothy J.M. 2006. *The Effect of a 6-week plyometric training program on agility*. *Journal of Sport Science and Medicine*. Volume 5. Nomor 2. 2006. 459-465.
- Nafiah. 2015. *Pengaruh Permainan Shuttle Run Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Anak Usia 4-5 Tahun*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pauole, K., Madole, K., Grahammer, J., Lacourse, M., dan Rozenenk, R. 2008. *Reliability and Validity of The T-test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed Incolleage-Age Men and Women*. California: Journal of Strenght and Conditioning Research 14 (4), 443-450.
- Referee Fitness Testing Protocols. 2014.
- Shindu. 2010. *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukel S. 2009. *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Sepak Takraw*. Skripsi. Manado: Universitas Negri Manado.
- Soetjoningsih, I., Gde, R. 2014. *Tumbuh Kembang Anak Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Sumantri, Arif. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan edisi Pertama*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Sukarno, Y., Said, H., dan Dharma, E. 2010. *Perbandingan Latihan Zig Zag Run dan Dodging Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa kelas X SMA N 1 Suwawa*, Jurnal olhraga Universitas Negeri Gorontalo

- Thalib, Syamsul Bachri. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana Media.
- Taufik, R., Dina, K., dan Ari, B. 2014. *Perbedaan Pengaruh Latihan Bag Drill dan Latihan Zig Zag Run Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Cendana Pekanbaru*. Skripsi. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Pekanbaru.
- Utari, A. 2007. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Wedana, I., Sudiana, I., dan Wahyuni, N. 2014. *Pengaruh Pelatihan Zig Zag Run dan Lari 60M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO₂maks)*. Singaraja: E-Jurnal IKOM Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. Vol 1. Tahun 2014
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, L.N. 2011. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.