

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, YN 2018, 'Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan', vol.02, hlm. 182–192.
- Ali Akbar, NI 2014, 'Meningkatkan kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh pemain sepakbola dengan permainan sepakbola gendong', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol.3, no.3, hlm. 13–18, <https://doi.org/2252-6528>.
- Anam, K 2013. 'Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.3, no.2. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>.
- Anita Rusyana Dewi, HP 2015, 'Hubungan berat badan dan tinggi badan dengan kelincahan pemain futsal putri uny', vol.16, no.2.
- Doni kurniawan, Siti Nurrochmah, FP 2016, 'Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun ssb unibraw 82 malang', *Pendidikan Jasmani*, vol.26, no.2, hlm. 381–397.
- Fahrizal, MAIH 2016, 'Hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring pada pemain sepakbola gpd sidoarjo u-15', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol.06, no.2, hlm. 92–102.
- Francisco Ayala, Pilar Sainz De Baranda & Mark De Ste Croix, FS 2012, 'Reproducibility and concurrent validity of hip joint angle test for estimating hamstring flexibility in recreationally active young men', *The Journal of Strength and Conditioning Research*, vol.26, no.9, hlm. 2372–2382. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823db1e2>.
- Frontera, WR & Ochala, J 2015, 'Skeletal Muscle: A Brief Review of Structure and Function', *Behavior Genetics*, vol.45, no.2, <https://doi.org/10.1007/s00223-014-9915-y>.
- García-Pinillos, F., Ruiz-Ariza, A., Moreno del Castillo, R., & Latorre-Román, P 2015, Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in young football players', *Journal of Sports Sciences*, vol.33, no.12, hlm. 1293–1297, <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022577>.
- Hadi, Firdaus Soffan, Eko Hariyanto, FA 2016, 'Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol,26, no.1, hlm. 213–227.
- Huda, MS 2011, 'Hubungan antara koordinasi mata-kaki dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas viii smp negeri 37 samarinda' *Jurnal ILARA*, vol.11, no.2, hlm. 73–80.

Iain M. Fletcher, MCo 2010, 'An investigation into the effects of different warm-up modalities on specific motor skills related to soccer performance', *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol.24, no.8, hlm. 2096–2101.

Ilham 2014, 'Hubungan power tungkai, kecemasan terhadap ketepatan tendangan peserta ekstrakurikuler sepakbola smp negeri 21 tanjung jabung timur', vol.16, no.1, hlm. 45–54, <https://doi.org/0852-8349>.

Kenyon, JKK 2004, *The Physiotherapist's Pocket Book*, elsevier.

Ketut chandra adinata kusuma, i kadek happy kardiawan 2017, 'Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle How to Cite', *Journal Of Physucal Education*, vol.6, no.3, hlm. 193–196, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.

Ketut Chandra Adinata Kusuma, I Kadek Happy Kardiawan 2017, 'Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan, hlm. 16–20.

Kristina, PC 2018, 'Hubungan Keseimbangan dan power otot tungkai dengan hasil tendangan penalti pada permainan sepak bola siswa sekolah menengah pertama', hlm. 292–298.

M. Haris Satria, MD 2016, 'Pengaruh latihan power otot tungkai terhadap peningkatan tendangan jarak jauh sepakbola' *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, vol.9. no.1, hlm. 1–12.

Mardhika, R 2017, 'Pengaruh latihan resistance dan pyometric terhadap kekuatan otot tungkai dan kelincahan pada pemain futsal', vol.68, no.1, hlm. 5–12, <https://doi.org/0853-4404>.

Nesrin, Celik, Kilic Mehmet, T. halil 2017, 'The Effect of Balance Training on Agility in Young Cricketers'. *Physical Education and Sport*, vol.17, no.2, hlm. 233–237.

Paisal 2018, 'Pengaruh kecepatan, koordinasi mata kaki dan motivasi terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada pemain ponrang. Fc kabupaten luwu', hlm. 1–21.

PERMENKES RI NO 65 2015.

Pradipta, DSR 2014, 'Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions SD Negeri 06 Terban Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus', *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, vol.3, no.12, hlm. 1483–1489, <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>.

Puspitasari, N 2019, 'Faktor kondisi fisik terhadap resiko cedera olahraga pada permainan sepakbola', *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, vol.3, no.1, hlm.

54–71, <https://doi.org/2548-8716>.

- Ravichandran, Hariharasudhan, Balamurugan Janakiraman, Subramanian Sundaram, Berihu Fisseha, AY 2017, 'Active realease technique in hamstring strain: rehabilitation and return to play - a case study', *Archives of Medicine & Health Sciences*, vol.5, no.1, hlm. 71–74, <https://doi.org/10.4103/amhs.amhs>.
- Restu, A 2017, 'Hubungan kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola ssb siswa tama u-14 kediri'.
- S. Rameshkannan, BCh 2014, 'Effect of Plyometric Training on Agility Performance of Male Handball Players', *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, vol.3, no.4, hlm. 72–76, <https://doi.org/10.26524/14411>.
- Salim, M. S., & Bilaspur, K 2018, 'Comparative study of flexibility and strength between attacker and defender players of socce', *International Journal of Advanced Educational Research*, vol.3, no.2, hlm. 451–453.
- Sapulete, JJ 2012, 'Hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa smk kesatuan samarinda janje', *Jurnal ILARA*, vol.111, hlm. 108–114.
- Saputro, DL 2018, 'Hubungan antara kekuatan otot lengan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan menggiring pada permainan bola basket siswa kelas viii smp negeri 1 papar kabupaten kediri', vol.02, no.03, hlm. 0–7, <https://doi.org/2599-3011>.
- Sukirno 2014, 'Kemampuan lemparan ke dalam pada sepak bola', *Journal of Physical Education, Health and Sport*, vol.1, no.1, hlm. 60–67, <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>.
- Susilo, S. & Triyanti, V 2015, 'Prediksi Kekuatan Otot Pada Kegiatan Lifting', vol.16, hlm. 113–119.
- Tatang Iskandar, Dimas pradana 2017, 'Hubungan antara keseimbangan dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola di sma negeri 1 setu', vol.8, no.2, hlm. 182–190.
- Trisnowiyanto, B 2016, 'Pengaruh mat pilates exercise terhadap fleksibilitas tubuh', vol.1, hlm. 40–52.