

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pranawa Joko Muhlisin. (2016). *Metode Dasar Dasar Handball, Semarang*. CV PRESISI CIPTA MEDIA.
- Ainul Ghurri. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Kelincahan Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Atlet Bola Tangan Putra Jawa Timur*. 1–5.
- Arikunto, S. (2018). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1*(1), 41.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan* (P. Latifah (ed.); Kedua). PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *LATIHAN KONDISI FISIK untuk atlet sehat aktif* (P. Latifah (ed.); Pertama). PT Remaja Rosdakarya.
- Hermansah, B. (2018a). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa. *Wahana Didaktika, 16*(1), 35–41.
- Hermansah, B. (2018b). Sosialisasi Dan Latihan Teknik Dasar Olahraga Bola Tangan Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (Lpka) Kelas I Pakjo Palembang. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan, 16*(2), 185.  
<https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v16i2.2112>
- Jannah, M. (2016). Perbedaan Kombinasi Dynamic Stretching Dan Latihan Lari Zig-Zag Dengan Static Stretching Dan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.  
<http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/2080>
- Jeklin, A. (2016). *Model Latihan Kelincahan Sepakbola*. July, 1–23.
- M. Djamal. (2015). *Paradigma Penelitian Kualitatif*. Pustaka Pelajar.
- Mustaqim, E. A. (2018). Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan UNISMA Bekasi. *Genta Mulia : Jurnal Ilmiah Pendidikan, 1*(1), 52–62.  
<https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/143>
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan, 1*(1), 63–71.  
<https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- S, W., Umar, U., & Wellis, W. (2019). Pengaruh Metode Latihan Beban dengan Gerakan

Cepat dan Gerakan Lambat terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot Paha. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 30. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2440>

Saputra, B., & Hanief, Y. N. (2017). Pengaruh Continus Running Dan Lari Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di Kabupaten Kediri Tahun 2016. *Jurnal Kejaora*, 2(1), 68–74.

Satria, M. H., & Taroreh, B. S. (2019). Hubungan Kelincahan, Kecepatan, Dan Keseimbangan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(1), 44. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v2i1.2034>

Sugiyono, P. D. (2017). *METODE PENELITIAN*. Alfabeta, cv.

Sukardi. (2017). *METODOLOGI Penelitian Pendidikan*. Bumi aksa.

Yani, A., Subekti, R. G., & Suryadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1705>



