

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Prenadamedia group.
- Anggoro, M. T. (2008). *Metode Penelitian*. Universitas Terbuka.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*.
- Brastangkara, G., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan HIIT (High Intensity Interval Training) dan Continuous Running Terhadap Perubahan Denyut Nadi Basal dan VO2 Max Pada Mahasiswa Aktif Non-Athlet. *Jurnal Prestasi Olahraga, 1*(2), 1–8.
- Fardiansyah, M., Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Kombinasi Footwork Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 7*(1).
<https://doi.org/10.23887/jiku.v7i1.14909>
- Hamid, A., & Aminuddin, M. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Agility Pada Pemain Bulutangkis Pbsi Tanah Laut Usia 12-15. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 18*(1), 51–55. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6568>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 8*(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hidyah, T. (2011). Latihan Multilateral Alternatif Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 1*(2).
- Intan Primayanti, I. (2019). Pengaruh Latihan Drill Dan Latihan Pola Pukulan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis Pada Pb Liansa Juniormasbagik. *Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan,*

Institut Keguruan Dan Ilmu Pendidikan IKIP Mataram, 6, 25–31.

- Iskandar, T. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Motion, VIII(2)*, 182–190.
- Islamiah, S., & Sepdanius, E. (2019). Pengaruh Latihan Footwork Dan Latihan Shadow Terhadap Agility Pada Atlet Putra Persatuan Bulutangkis Ilverd. *Jurnal Stamina, 2(2)*, 1–13.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Alfabeta, cv.
- Lubis, J. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. PT.RajaGrafindo Persada.
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepeleatihan*. Equator.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nandika, R., Hadi, D. T., & Ridho, Z. A. (2017). Pengembangan Model Latihan Strokes Bulutangkis Berbasis Footwork Untuk Anak Usia Pemula (U-15). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(2)*, 102–110. <https://doi.org/10.21009/GJIK.082.03>
- Ni'mah, I. ., & Deli, M. (2017). *Buku pintar bulutangkis*. Anugerah.
- Pratiwi, R. A., Purnomo, E., & Haetami, M. (2013). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 1–8*.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kuantitatif Quantitatif Research Approach (1st ed.)*. Cv Budi Utama.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.
- Sukadiyanto., & Muluk. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2015). *Mental Training* (Issue February).

<https://doi.org/10.1159/000421153>

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018a). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 30.

<https://doi.org/10.25273/jpos.v1i2.2523>

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018b). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1),

30–41. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/863/850>