

DAFTAR PUSTAKA

- Achwani, M. (2014). Peraturan permainan futsal 2014/2015. *Jakarta: Manajemen Sport Utama.*
- Alfindana, D. (2019). Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Pra Porprov Kabupaten Pacitan 2019. *Jurnal Jemani, 2(1), 179- 186.*
- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun DiSekolah Sepak Bola Jaten. 8(2), 43-62.* Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal OF Physical and Outdoor Education, 4(1), 1-7.*
- Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran JasmaniMahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 8(2), 53-62.*
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga.* Penerbit Andi.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi.* Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig- Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp. jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga danKesehatan), 5(1), 113-125.*
- Ilahi, W., & Badri, H. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina, 4(2), 89-94.*

- Iqbal, M. (2022). *Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Lingkaran Sprint Berpengaruh terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola 9(3)*, 53-72. Padang. (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Deepublish.
- Islam, F., Suriani, S., Hendrik, H., Durahim, D., & Awal, M. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Zig-Zag Run Terhadap Perubahan Kelincahan Pemain Futsal Galaxy Fc Di Sudiang Makassar 2021. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 14(1), 32-37.
- Khozim, N., & Nugroho, R. A. (2022). Hubungan Bmi Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola. Jakarta. *Sport Science and Education Journal*, 3(2).
- Kinansih, A. R., Puspitasari, R., & Amrillah, T. (2022). *Efektivitas Permainan Egrang Batok Kelapa Dalam Pengembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini di TK Aisyiyah Bustanul Athfal 1 Curup* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Mintarto, E. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga* (ES Kriswanto. *Samudra Biru*).
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyil, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(2).
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(04), 31-40.
- Qonitin Syahida, H., Kurniawati, D., Herawati, I., & Fis, S. (2015). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square dan Zig-Zag Run Terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepak Bola*, Bandung. 3(3), 34-43.

- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2),47-57.
- Ruslan, F. S. Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola.
- Saharullah, H. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan (Cetakan pe). *Badan Penerbit UNM*.
- Sasmita, R. A., Wahyuni, S., Dwi Rosella, K., & Fis, S. (2015). *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan lari pemain futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Septianto, S. W. (2016). Tingkat Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Selomerto. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(6).
- Sugiyono. 2017, Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press, Yudistira P, Chandra, Diktat Ku.*
- Sukamto, A. Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Makassar, 12 (2), 23-43.
- Suryadi, A. (2022). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag With The Ball Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak bola SSB Putra Gumelar. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(2), 1-5.
- Universitas PGRI Adi Buana (2016) Buku Panduan latihan Beban Universitas Adi Buana . Surabaya*
- Wiguna, I. B. (2021). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik-Rajawali Pers*. PT.RajaGrafindoPersada.

