

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. (2004). *Science of Flexibility Third Edition*. Human Kinetics.
- Ambarukmi, D. H. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Assya'bani, K., & Widodo, A. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills icky Shuffle Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 05(2), 40–46.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brown, K. (2004). *Agility Training in the GYM for Sport-Specific Results*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Conrad, B. (2014). The Biomechanics of Basketball Agility. *Sport Research Review*, Spring(01), 1–8. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.4052.2725>
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Depdiknas.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Ihsan, M. (2017). Survey Cedera Olahraga pada Atlet Cabang Olahraga Bola Basket di Club XYZ Junior Medan Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 62–63.
- Kalnes, S. (2019). *Different Kinds of Jump Ropes*. Live Strong. <https://www.livestrong.com/article/142506-different-kinds-jump-ropes/>