

DAFTAR PUSTAKA

- Alviana et al. (2020). The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(8), 103. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v2i1.2039>
- Andy et al. (2023). Model Latihan Footwork Permainan Bulutangkis pada Atlet PB Bms Jakarta Timur Article History. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 207–215.
- Anggraeni, D. C., Sulistyarto, S., Olahraga, P., Universitas, P., & Surabaya, N. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 87–93.
- Annabila, L. U., & Jamil, S. (2025). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal Di Jogokaryan Futsal Academy. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 8(1), 6–12.
- Aqdas Tamimi, I., Suwananda, Y., Calvin Sitompul, S., Sagala, R., & Manalu, N. (2025). Peran Screening dalam Pencegahan Cedera dan Peningkatan Performa Atlet Bulu Tangkis pada Shamrock Badminton Club. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(4), 783–792.
- Ari Gunawan, E. (2021). Khatulistiwa. *Upaya Meningkatkan Kelincahan Melalui Latihan Shadow Pada Atlet Persatuan Bulutangkis Bareng Kartini Malang*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47112>
- Ari Subarkah et al. (2020). *Analisis Teknik Dasar Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis*. 5, 106–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/MensSana.050220.02>
- Atradinal, A., & Sepriani, R. (2017). Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal MensSana*, 2(2), 99. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.86>
- Bilgic, M., & Devrilmez, E. (2021). *The relative age-related participation trends in European Badminton The relative age-related participation trends in European Badminton*. 13(2), 37–45. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.2.04>
- Bukowski, E. L. (2015). Clinical Kinesiology and Anatomy, ed 4. In *Physical Therapy* (Vol. 86, Issue 12). <https://doi.org/10.2522/ptj.2006.86.12.1715.1>

Chandrakumar, N., & Ramesh, C. (2015). Effect of ladder drill and SAQ



training on speed and agility among sports club badminton players. *International Journal*, 1(12), 527–529.

Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Efektivitas Model Pembelajaran Project Base Learning Terhadap Keterampilan Push Hockey Indoor Ditinjau Dari Kinestesis*. 167–186.

Cynthia W.A, & Fitra Fitra. (2020). Tinjauan Pustaka Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Fungsi Kognitif, Mood dan Proses Aging pada Sistem Saraf Pusat. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(1), 16–20.

Fahmeyzan et al. (2018). *Uji Normalitas Data Omset Bulanan Pelaku Ekonomi Mikro Desa Senggigi Dengan Menggunakan Skewness Dan Kurtosis*. 2(1).

Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 116–121. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>

Farhan et al. (2025). *Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulu Tangkis Olahraga adalah suatu proses yang sistematis dari segala aktivitas, usaha atau pun kegiatan yang mampu mengembangkan, membina, dan juga mendorong potensi yang dimiliki oleh jasmani d*. 1(1), 71–83.

Faruk, M. (2019). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumajang. *Jurnal*, 1–8.

Fauzi, M. J., Imanudin, I., & Ugelta, S. (2025). Hubungan antara Kekuatan Maksimal terhadap Tinggi Lompatan dan Kelincahan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 278–284.

Finola et al. (2025). Pengaruh Latihan Leader Drill Terhadap Footwork Atlet Bulutangkis Anak Usia 8-12 Tahun di Club Djajama Akbar. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(2), 355–363. <https://doi.org/10.56916/ejip.v4i2.1268>

França, L. De, Loureiro, B., & Freitas, P. B. De. (2015). *Development of an Agility Test for Badminton Players and Assessment of Its Validity and Test –Retest Reliability*. 1–6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1123/ijsspp.2015-0189>

França, L. De, Loureiro, B., Oliveira, M., & Dias, C. (2017). *Assessment of Specificity of the Badcamp Agility Test for Badminton Players*. 57(June),

191–198. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0060>

Frank et al. (2021). Dynamic neuromuscular stabilization & sports rehabilitation. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 8(1), 62–73. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23439921> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC3578435>

Gusti et al. (2025). *Pengaruh Latihan SAQ Berbantuan Ladder Drill*. 7(2), 214–222.

Hamni. (2016). *Instrumen Penelitian Dan Urgensinya Dalam Penelitian Kuantitatif*. 59–75.

Hannisa et al. (2018). Journal Power Of Sports. *Analisis Kondisi Fisik Tim Bulutangkis Universitas PGRI Semarang*, 1(1), 30–41. <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>

Hartanto. (2024). *Jurnal Darma Agung Penerapan Prinsip Fair and Equitable Treatment*. November, 159–169. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.46930/ojsuda.v32i6.5010> P-ISSN:0852-7296

Hennessy, L., & Kilty, J. (2022). Relationship of the Stretch-Shortening Cycle to Sprint Performance in Trained Female Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15(3), 326–331. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2001\)015<0326:ROTSSC>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2001)015<0326:ROTSSC>2.0.CO;2)

Hikmah, J. (2017). *Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Penelitian*. 14(1), 62–70.

Ibnu Yunshor Amar. (2016). *Pengaruh Latihan SAQ (Speed Agility, Quicknees) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri PB. DJARUM*.

Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). *The Effect of Shadow Training and Muscle Endurance on Agility of Badminton Athletes 12-17 Years of Age El efecto del entrenamiento en sombra y la resistencia muscular en la agilidad de los atletas de bádminton de 12 a 17 años de edad*. 2041, 36–45.

Jadhav, R. R. (2022). *Effect Of Plyometric Training On Speed And Agility Among Athletes*.

Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). *Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis*. 7,

26320–26332.

- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105. <https://doi.org/10.25157/jkor.v6i2.4935>
- Karyono, T. (2016). Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 49–61.
- Lestari, O., & Aryani, Z. (2024). *Pembelajaran Serta Pengenalan Olahraga Bulu Tangkis pada Usia Sekolah Dasar*. X. file:///C:/Users/hpnew/Downloads/7+Artikel+Olda.pdf
- Lima, V. C. De, Albany, L., Castaño, A., Aurélio, R., Sampaio, C., Yukari, P., Sampaio, S., Vieira, C., Teixeira, L., & Uchida, M. C. (2023). Effect of agility ladder training with a cognitive task (dual task) on physical and cognitive functions : a randomized study. *Public Healt*, 1. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1159343>
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2019). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.
- Muthiarani, A. (2021). *Jurnal Keolahragaan Pengaruh latihan bayangan menggunakan langkah berurutan dan langkah silang terhadap kelincahan gerak kaki atlet bulu tangkis*. 9, 108–117.
- Nurul. (2015). *Efektifitas Latihan Frekuensi Langkah Kaki Dengan Ladder Drill Dan Run Down The Hill Terhadap Hasil Lari 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Jurusan Olahraga Prestasi Angkatan 2014*.
- Pearce, E. C. (2019). *Anatomi dan fisiologi untuk paramedis*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Prasetyo et al. (2024). Analisis Data Sample Menggunakan Uji Hipotesis Penelitian Perbandingan Menggunakan Uji Anova dan Uji T. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 2(6), 775–785.
- Raihan et al. (2025). *Prinsip Anonymity Sebagai Perwujudan Hak Privasi : Suatu Tinjauan Konseptual Dalam Kerangka Undang-Undang Perlindungan Data Pribadi*. 07(2), 231–239. <https://journalversa.com/s/index.php/hde>
- Ramadhan, M. A., & Zulkifli. (2024). Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pemain Futsal IPMKN-P. *Integrated Sport Journal*, 2(1), 44–54. <https://doi.org/DOI:>

- <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>
- Rattray, N. W. K. and Ben. (2021). *Effect Of Ladder Speed Run Aan Repeated Sprint Ability In Improving*. 11(1), 23–26.
- Romadhon, F. (2020). *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Kelincahan (Agility) Pada Atlet Bulu Tangkis*.
- Sahib, M., & Saleh. (2019). Analisis Komponen Struktur Tubuh terhadap Kemampuan Smash pada Permainan Bulutangkis Pb. Mattoangin Makassar. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(3), 133–143.
- Selva Stauba, Karamin, E. (2015). Artificial Neural Network and Agility. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 195, 1477–1485. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.448>
- Sunaryo, F. Y. A. B. (2018). *Pengaruh Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ladder Drill terhadap Kelincahan Keterampilan Teknik Dribbling Ditinjau dari Indeks Massa Tubuh pada Pemain Pemula Sepakbola Wanita*. 13–67.
- Swandari, A., Siwi, K., Putri, F., Waritsu, C., & Abdullah, K. (2022). Latihan Terapi Pada Osteoarthritis Lutut. *UM Publishing*, 1–60.
- Tommy Ramadhan et al. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Peforma Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola , Futsal , Bulutangkis dan Renang. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 40–47. <https://doi.org/DOI : 10.5281/zenodo.8385206>
- Velibor Srdić, & Nićin, Đ. (2023). The Republic of Srpska Bosnia and Herzegovina. *SPORTSKE NAUKE I ZDRAVLJE*, 13(1). <http://www.siz-au.com>
- Vitho et al. (2024). Penerapan Latihan Shadow Footwork Untuk Meningkatkan Kelincahan (Agility) Pada Atlet Bulutangkis Putra Pb Buana Sakti Pada Usia Anak- Anak. *SJS: Silampari Journal Sport*, 4(2), 78–93. <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.748>
- Wibowo, T. (2022). *Pengembangan Model Recovery untuk Atlet Hockey Berbasis Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*. 3, 1–16.
- Widowati et al. (2020). Buku Ajar Anatomi. In *UMSISDA press*.
- Wiidhiyanti, K. A. T. (2022). Pelatihan Shadow Shuttlecock terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 423–430. <https://doi.org/DOI : 10.5281/zenodo.6888685>

Wiworo et al. (2022). *Etika penelitian* (M. T. K. Tedi Purnama, S.ST & Desain (eds.)).

Yuliana Rakhmawati et al. (2016). *Riset Komunikasi : Buku Pendamping Bimbingan Skripsi* (Surokim (ed.)). Pusat Kajian Komunikasi Publik Prodi Ilmu Komunikasi, FISIB-UTM & Aspikom Jawa Timur.

