

DAFTAR PUSTAKA

- 1 , 2 , 3. (n.d.). 511–520.
- Aguss, R. M., & Indonesia, U. T. (2022). *PENERAPAN METODE DRILL UNTUK MENGETAHUI*. 2(2), 16–22.
- Aisyah, N., & Himawan, A. (n.d.). *Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports*. 47–54.
- Arief, A., Utomo, B., Wiriawan, O., & Muhammad, H. N. (2024). *The Effect of Mixed Method Training Circuit Training Ladder Drill on Agility and Speed Run*. 2(1), 1–16.
- Atlet, A., Sepakbola, S., & Tabing, P. (n.d.). = 7,329 >t. 432–441.
- Bird, S. P. (2019). *Effect of Reactive Agility Training Drills on Speed and Agility in Indonesian University Students*. 5, 1272–1275.
- E-issn, J., Dan, A., Terhadap, P., Nadi, D., Atlet, P., Bola, P., Riau, T., Latihan, P., Anggraini, S., Adila, F., Sulastio, A., Riau, U., Kampus, I., Widya, B., Baru, S., Pekanbaru, K., Email, I., Dalam, A., Kunci, K., ... Keolahragaan, T. (2024). *Jurnal dunia pendidikan*. 1, 566–575.
- Editor, S., & Idrus, N. A. (n.d.). *No Title*.
- Ii, B. A. B., & Teori, L. (2020). *No Title*. 12–45.
- Ijyayama, G. D., Sena, I. G. A., & Permatasari, A. A. A. P. (2018). *LATIHAN PUKULAN REPETISI MENINGKAT DAN SET TETAP MENINGKATKAN KETEPATAN PUKULAN PADA PEMAIN GATEBALL SMP TP 45 DENPASAR*. 2(2), 77–81.
- Ilmu, F., & Universitas, K. (n.d.). *No Title*.
- Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas Metode Circuit Training dan Plyometric.*
- Khanina, N., Hazar, F., Dwi, E., Damayanti, R., & Bayu, S. (2025). *The Effect of Ladder Drill Training on Speed and Agility Improvement in Junior Badminton Athletes Aged 11-14 Years*.
- Latihan, P., Drill, L., Peningkatan, T., Pada, K., Oktanansa, R., & Mardian, R. (2022). *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 11, 86–96.
- Malang, D. K. (2018). *Vol. 1 No. 1 / April 2018 Al – Mudarris homepage: <http://e-journal.staima-alhikam.ac.id/index.php/al-mudarris/>*. 1(1),

22–29.

- Nagahara, R. (n.d.). *Effect of pelvic list training on dynamic exercise performances in basketball players*. 5(1), 141–149.
- Pb, B., & Singaraja, M. K. S. (2026). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN ATLET*. 26(01), 67–74.
- Power, J., & Sports, O. (2018). 1, 2, 3. 1(1), 55–63.
- Publikasi, N. (2020). *HUBUNGAN FLEKSIBILITAS HAMSTRING BADMINTON PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS ' AISYIAH YOGYAKARTA BADMINTON*.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). *Konsep model latihan fisik pada sepakbola*. 9(2), 974–985.
- Rozy, F., Alif, D., Daulay, A., & Vigriawan, G. E. (2024). *Penerapan Metode Principal Component Analysis Terhadap Faktor Biomotor Yang Mempengaruhi Performa Atlet Atletik Sumatra Utara Application of the Principal Component Analysis Method to Biomotor Factors Affecting the Performance of North Sumatra Athletic Athletes*. 3(November 2022), 1–7.
- Siroj, R. A., Afgani, W., Septaria, D., Zahira, G., Kuantitatif, P., Ilmiah, P., & Data, A. (2024). *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 11279*. 7, 11279–11289.
- Smash, K. (2020). $(16,360) > t$. 2(2017), 898–906.
- Sultan, A., Susandi, B., & Wahyudhi, E. (2023). *Biomotor atlet elit pada olahraga unggulan*. 5(1), 1–13.
- Sumerta, I. K., Putu, I. G., & Adi, N. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. 7(1), 230–238.
- Suwanto, W. (2024). *Media Audiovisual dalam Pembelajaran Teknik Dasar Bulutangkis*. 4, 3309–3317.
- Unp, O. F. I. K. (2020). 1, 2, 3, 4. 2, 743–756.
- Upaya, D., & Prestasi, M. (2020). *Cendekia (jurnal pendidikan dan pengajaran) ikip pgri kalimantan timur*. 4, 127–142.

- Vi, S. N. K. (2021). *PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL dan SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN FOOTWORK PEMAIN BULUTANGKIS KLUB BINA PRATAMA KEBUMEN* Miftakhul Marzuqi
Riyadi Universitas PGRI Semarang
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif*. 3(2), 96–102.
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). 1, 2, 3, 4. 1(1), 30–41.