

**PENGARUH *CONES DRILL* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN *STEPPING*
PADA ATLET TAEKWONDO**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan



Oleh :
Pratista Diah Ayu Puspasari
2001812

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2024**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH *CONES DRILL* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN *STEPPING*
PADA ATLET TAEKWONDO**

Oleh:
Pratista Diah Ayu Puspasari
2001812

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dan Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Pratista Diah Ayu Puspasari

**Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2024**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *CONES DRILL* DAN *LADDER DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN *STEPPING*
PADA ATLET TAEKWONDO**

Oleh:
Pratista Diah Ayu Puspasari
2001812

disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I,



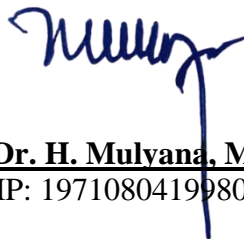
Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
NIP.198107072008122002

Pembimbing II,



Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.
NIP.197810052009121003

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP: 197108041998021001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**PENGARUH CONES DRILL DAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN STEPPING PADA ATLET TAEKWONDO**” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/ sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ilmiah saya ini.

Bandung, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Pratista Diah Ayu Puspasari

NIM.2001812

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi kependidikan ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. Judul yang terdapat dalam penyusunan skripsi ini yaitu Pengaruh *Cones Drill* dan *Ladder Drill* terhadap Kelincahan *Stepping* pada Atlet Taekwondo. Tidak lupa sholawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan nabi besar kita Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wa Sallam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi terbaik bagi seluruh umat manusia.

Penulis menyadari begitu banyak keterbatasan kemampuan dalam menyusun skripsi ini baik dalam segi penyajian maupun isinya. Oleh karena itu, setiap saran dan kritik yang membangun akan sangat berharga bagi penyempurnaan penyusunan skripsi ini.

Bandung, Juli 2024

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Tidak lupa sholawat serta salam tercurah limpahkan kepada junjungan nabi besar kita Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wa Sallam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi terbaik bagi seluruh umat manusia.

Penulis menyadari begitu banyak keterbatasan kemampuan dalam menyusun skripsi ini baik dalam segi penyajian maupun isinya. Mulai dari pelaksanaan penelitian ini sampai penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Mamah Neneng dan Bapak Darmin yang memberikan kepercayaan, dukungan, doa, cinta, dan kasih sayang tidak pernah ada habisnya kepada penulis. Terima kasih telah mengajarkan untuk selalu berusaha memberikan yang terbaik yang bisa diberikan dalam hidup. Takan sia-sia keringat kalian selama ini. Serta kakak-kakak tercinta, Mbak Maya, Mas Sigit, dan Mas Iyo yang selalu membantu menghibur hingga saat ini.
2. Bunda Cucu dan Papah Agus, orang tua kedua setelah mamah dan bapak yang selalu memberikan dukungan membangun untuk menyelesaikan skripsi
3. Bapak Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan akademik selama masa kuliah, sekaligus dosen pembimbing skripsi II, yang senantiasa memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada penulis selama ini.
4. Ibu Dr. Ira Purnamasari, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi I, dosen pengampu mata kuliah Perencanaan Program Latihan Beladiri, dan salah satu dosen dari mata kuliah Didaktik Metodik Beladiri, yang banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Rd. Boyke Mulyana M.Pd. selaku dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu yang memotivasi penulis.

6. Bapak Dr. H. Mulyana, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga sekaligus dosen pengampu mata kuliah Penelitian Terapan A yang telah memotivasi dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian studi..
7. Bapak Sagitarius, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Didaktik Metodik Beladiri dan Cabor Taekwondo.
8. Ibu Prof. Dr. Berliana, M.Pd., selaku dosen pengampu mata kuliah Metodologi Penelitian.
9. Ibu Dr. Nida'ul Hidayah, M.Pd. dan Ibu Mona Fiametta Febrianty, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pengampu mata kuliah Statistika yang membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan bekal ilmu yang menunjang dalam penyusunan skripsi.
11. Staff administrasi Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan kelancaran administrasi bagi penulis.
12. Muhamad Kahfi Fadillah yang selalu mengajarkan untuk melihat segala sesuatu dengan sangat sederhana, logis, dan dari sudut pandang yang berbeda, terima kasih selalu menjadi inspirasi dan semangat kedua. Doa, bimbingan, dukungan, perhatian, dan kebaikan yang diberikan selama ini sangat membantu penulis. Senyummu adalah semangat baru bagi penulis.
13. Sanim-sanim dan deretan pelatih yang selalu memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berarti selama penulis berada di bidang olahraga khususnya di cabang olahraga Taekwondo.
14. Annisa Erliani Putri Pratiwi, Dian Dianti, Nada Rihadatul 'Aisy, Al Zidane Ibnu Fadlana, Faza Mujahid Adlha, dan Syadam Habli Dhiya 'Ulhaq yang memberikan semangat tidak karuan selama masa perkuliahan. Terima kasih telah memberikan arti lain dari keluarga, menemani, kebersamai, dan memberikan tawa di atas air mata. Semoga apa yang terjalin saat ini akan selalu bertahan.
15. Galuh Puji Astuti yang selalu memberikan semangat dan dukungannya dari masa putih abu-abu sampai saat ini. Semoga persahabatan kita terus

berlangsung.

16. Teman-teman mahasiswa yang berada di lingkungan Departemen Kepelatihan Olahraga khususnya Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2020 yang telah bersama-sama berjuang dalam setiap perkuliahan.
17. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
18. Staff pengajar SMA Tasdiqul Quran yang telah memberikan izin untuk melakukan seluruh kegiatan penelitian.
19. Pengurus Armory Taekwondo Team, mulai dari manager team, pelatih kepala, asisten pelatih, dan seluruh pengurus yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
20. Atlet Armory Taekwondo Team yang telah membantu perkembangan diri pelatih dan membantu dalam penelitian skripsi ini.
21. Rekan, sahabat, saudara, dan semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu, terimakasih banyak atas bantuannya.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan Bapak, Ibu, Rekan, dan Saudara atas amalan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya dalam bidang olahraga Taekwondo.

Bandung, Juli 2024

ABSTRAK
**PENGARUH CONES DRILL DAN LADDER DRILL TERHADAP
KELINCAHAN STEPPING PADA ATLET TAEKWONDO**

Pembimbing 1 : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.

2 : Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Pratista Diah Ayu Puspasari

2001812

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan *cones drill* terhadap kelincahan *stepping*; (2) Latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *stepping*; dan (3) *Cones drill* lebih berpengaruh dibandingkan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putra aktif Taekwondo Armory Team dengan jumlah 12 atlet. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu *side step test*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *cones drill* dan latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan *stepping* atlet Taekwondo, dan *cones drill* tidak lebih berpengaruh signifikan dibandingkan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan *stepping* pada atlet Taekwondo.

Kata kunci: *cones drill*, *footwork*, kelincahan, *ladder drill*, *stepping*, Taekwondo

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF CONES DRILL AND LADDER DRILL ON
IMPROVING STEPPING AGILITY IN TAEKWONDO ATHLETES**

Supervisor 1 : Dr. Ira Purnamasari, M.Pd.
2 : Dr. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Pratista Diah Ayu Puspasari
2001812

The purpose of this study was to determine: (1) The effect of cones drill training on stepping agility; (2) Ladder drill training on stepping agility; and (3) Cones drill is more influential than ladder drill on increasing stepping agility in Taekwondo athletes. The method used in this research is a quantitative experimental method with a two group pretest-posttest design. The population in this study were active male athletes of the Taekwondo Armory Team with a total of 12 athletes. The sampling technique used was total sampling. The research instrument used was the side step test. The data analysis technique used is paired sample t-test and independent sample t-test. The results of this study indicate that cones drill training and ladder drill training have a significant effect on the stepping agility of Taekwondo athletes, and cones drill has no more significant effect than ladder drill on increasing stepping agility in Taekwondo athletes.

Key words: agility, cones drill, footwork, ladder drill, stepping, Taekwondo

*) Students from the Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Education, Indonesian Education University Class of 2020.

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Sistematika Penulisan	4
BAB II.....	6
KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 <i>Stepping</i>	6
2.2 Latihan	7
2.2.1 Pengertian Latihan	7
2.2.2 Prinsip Latihan.....	8
2.3 <i>Cones Drill</i>	10
2.3.1 <i>Square Run / Four Corners Drill</i>	10
2.3.2 <i>Z-Pattern Cuts</i>	11
2.4 <i>Ladder Drill</i>	12
2.4.1 <i>Slaloms</i>	13
2.4.2 <i>Icky Shuffle</i>	13
2.4.3 <i>Single Leg Right Icky Shuffle</i>	14

2.4.4 <i>Single Leg Left Icky Shuffle</i>	14
2.4.5 <i>Scissors</i>	15
2.4.6 <i>Carioca</i>	15
2.5 Kebutuhan Komponen Kondisi Fisik untuk Taekwondo	16
2.6 Kondisi Fisik.....	16
2.7 <i>Speed, Agility, and Quickness</i>	17
2.7.1 <i>Speed</i> (Kecepatan)	17
2.7.2 <i>Agility</i> (Kelincahan).....	18
2.7.3 <i>Quickness</i> (Aksi Reaksi Gerak).....	20
2.8 Taekwondo	20
2.9 Penelitian yang Relevan	21
2.10 Kerangka Berpikir	22
2.11 Hipotesis	24
BAB III	25
METODOLOGI PENELITIAN	25
3.1 Metode Penelitian	25
3.2 Desain Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi	26
3.3.2 Sampel	26
3.4 Instrumen Penelitian	27
3.5 Alur Penelitian	29
3.6 Program Latihan	30
3.7 Analisis Data.....	31
BAB IV	32
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Temuan	32
4.2.1 Profil Responden	32
4.2.2 Deskripsi Data	33
4.2.3 Uji Normalitas	34
4.2.4 Uji Homogenitas.....	35
4.2.5 Uji Hipotesis	36

4.1.5.1 Uji Hipotesis I (<i>Cones Drill</i>)	36
4.1.5.2 Uji Hipotesis II (<i>Ladder Drill</i>)	37
4.2.6 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	37
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan <i>Cones Drill</i> terhadap Peningkatan Kelincahan <i>Stepping</i> pada Atlet Taekwondo	38
4.2.2 Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan <i>Ladder Drill</i> terhadap Peningkatan Kelincahan <i>Stepping</i> pada Atlet Taekwondo	39
4.2.3 <i>Cones Drill</i> Tidak Lebih Berpengaruh Signifikan Dibandingkan <i>Ladder Drill</i> terhadap Peningkatan Kelincahan <i>Stepping</i> pada Atlet Taekwondo	40
BAB V	43
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Implikasi	43
5.3 Rekomendasi.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	25
Tabel 3. 2 Pengelompokkan ABBA.....	27
Tabel 3. 3 Norma penilaian side step test usia 13-15 tahun.....	29
Tabel 4. 1 Profil Data Sampel.....	32
Tabel 4. 2 Data Hasil Penelitian Cones Drill.....	33
Tabel 4. 3 Data Hasil Penelitian Ladder Drill.....	34
Tabel 4. 4 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4. 5 Uji Homogenitas.....	35
Tabel 4. 6 Uji Hipotesis I (Cones drill).....	36
Tabel 4. 7 Uji Hipotesis II (Ladder drill).....	37
Tabel 4. 8 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerakan <i>Square Run/ Four Corners Drill</i>	11
Gambar 2. 2 Gerakan <i>Z-Pattern Cuts</i>	12
Gambar 2. 3 Gerakan <i>Slaloms</i>	13
Gambar 2. 4 Gerakan <i>Icky Shuffle</i>	14
Gambar 2. 5 Gerakan <i>Scissors</i>	15
Gambar 2. 6 Gerakan <i>Carioca</i>	16
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 3. 1 <i>Side Step Test</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	52
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	53
Lampiran 4 Program Latihan <i>Cones Drill</i>	54
Lampiran 5 Program Latihan <i>Ladder Drill</i>	59
Lampiran 6 Kegiatan Penelitian.....	69

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, J., & Irsyada, M. (2024). *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Cone Drill terhadap Kelincahan Atlet Bola Voli Putri PBV Retno Dumillah Kabupaten Madiun*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Akin, M., & Kesilmis, I. (2020). *The effect of blood flow restriction and plyometric training methods on dynamic balance of taekwondo athletes*. Pedagogy of Physical Culture and Sport.
- Amar, I. Y., Subarkah, A., & Wardoyo, H. (2017). *Pengaruh Latihan SAQ (Speed, Agility, Quickness) terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Putri PB. Djarum*. Jurnal Universitas Negeri Jakarta, 59-70.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Basrizal, R., Sin, H. T., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). *Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola*. Jurnal Patriot, 769-781.
- Berliana. (2024). *Ragam Kontruksi Instrumen Olahraga*. CV. K-Media.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Theory and Methodology of Training, 6th edition*. Human Kinetics.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Choi, D., Jung, E., & Park, M. H. (2021). *Comparison of balance ability and physical fitness according to the growth period in taekwondo players*. Journal of Exercise Rehabilitation.
- Dawes, J., & Roozen, M. (2012). *Developing Agility and Quickness*. United States of America : Human Kinetics.
- Diputra, R. (2015). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)*. Jurnal Sportif.
- Effendy, R., & Effendi, H. (2019). *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Raga Waru Kota Sawahlunto*. Jurnal Stamina, 103-111.
- Fajar, M. K. (2022). *The Effect of Plyometric Exercise and Ladder Drill on Power, Agility, and Resting*. International Journal of Multicultural, 311-318.

- Fox, T. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport, 5th edition*. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education Seventh Edition*. New York: Beth Mejia.
- Gailey, R., Gaunard, I., Raya, M. A. (2013). *Comparison of Three Agility Test with Male Servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, dan Illinois Agility Test*. The Journal of Rehabilitation Research and Development, 951-960.
- Goodman, F. (1998). *The Ultimate Book of Martial Arts*.
- Har, P. F., & Sepriadi. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taekwondo kota Padang*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga (JPDO), 44-52.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma.
- Haryadi, D. (2014). *Implementasi Pendekatan Taktis dan Pendekatan Teknis terhadap Peningkatan Keterampilan Dribling dalam Permainan Sepakbola*.
- Hernandi, T. J. (2018). *Pengaruh Latihan Cone Drill Dengan Recovery Aktif Terhadap Peningkatan Power Dan Kelincahan Atlet Bola Voli Pasir Putra PAB DIY*. E-JURNAL.
- Kahfi, M. K., & Wiyaja, F. J. (2020). *Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Futsal*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Kazemi, M., Perri, G., & Soave, D. (2010). *A profile of 2008 Olympic Taekwondo*. The Journal of the Canadian Chiropractic Association, 243.
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). *Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun Pada SSB Mliwis Tulungagung*. Jurnal Kesehatan Olahraga.
- Lutan, R., Supandi, Giriwijoyo, S., Ichsan, M., Setiawan, I., Nadisah, . . . Wiramirhardja, K. K. (1998). *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- Majid, P. A., & Jatmiko, T. (2022). *Profil Kondisi Fisik Atlet Futsal Puslatkab Sidoarjo Tahun 2021*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Malasari, C. A. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle-Rundan Zig-Zagrunterhadap Kelincahan Atlet Taekwondo*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Mappaompo. (2019). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa*

Kabupaten Sinjai. ILARA, 96-101.

- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). *Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning*. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga.
- Pebles, J. (2019). *Agility Drill: Improve Your Foot Speed And Balance*. CSCS.
- Rahayu, R., Nugrahaeni, W., Muhammad, & Saleh. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Dot Drill Terhadap Kelincahan Tendangan T di UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Muhammadiyah Sukabumi*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 89-97.
- Rahim, A., S, R., Santoso, K., Fahlefi, P., & Multazam, A. (2020). *Pengaruh Ladder Drill Exercise terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pemain Futsal*. Journal Sport Science, 153-157.
- Rahmawati, A. N. (2019). *Perbandingan Latihan Ladder Drills dan Cone drills terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Putri West Sidoarjo*. Jurnal Prestasi Olahraga.
- Rasyono, & Zulmi, R. A. (2018). *Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah*. Ejournal Unsri, 33-38.
- Raya, M. A., Gailey, R. S., Gaunard, I. A., M.Jayne, D., Campbell, S. M., Gagne, E., & G., P. (2013). *Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren*. Journal of Rehabilitation Research & Development, 951-960.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Labolatorium Ilmu Keolahragaan, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang.
- Rohman, S. (2015). *Pengaruh Pelatihan Rope Jump dengan Metode Interval Training terhadap Kelincahan*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 207-214.
- Saputro, D. P., & Siswantoyo, S. (2018). *Penyusunan Norma Tes Fisik Pencak Silat Remaja Kategori Tanding*. Jurnal Keolahragaan, 1-10.
- Setiawati, U. (2011). *Tinjauan Pustaka: Pengutipan yang Baik*. 1.
- Sharkey, B. (1986). *Coaches Guide to Sport Physiology*. Illinois: Human Kinetic Publisher.
- Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Soemardiawan, & Yundarwati, S. (2018). *Pengembangan Model Latihan SAQ (Speedmm Agility, Quickness) terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Futsal FIM SQUAD IKIP Mataram Tahun 2018*. Jurnal Ilmiah IKIP Mataram , 32-40.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyana. (2012). *Diktat Kuliah (Kebugaran Jasmani)*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumarsono, A. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke*. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*.
- Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tirtawirya, D. (2011). *Agility T Test Taekwondo*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 27-29.
- Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 2*, 1-13.
- Widiastutik. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yoyok. (2003). *Taekwondo Poomsae Tae Geuk*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yuliawan, E., & Sep, I. (2023). *Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi*. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 10-20.