

DAFTAR PUSTAKA

- Bizzini, M. J. (2011). *The “11+” Manual. A complete warmup Programme to prevent injuries.* (FIFA Medical Assessment and Research).
- Bizzini, M. J. (2013). *Implementation of the FIFA 11+ football warm upprogram: How to approach and convince the Football associations to invest in prevention.* *British Journal of Sports Medicine.*
- Depdikbud. (1994). *Pedoman Pelaksanaan Kurikulum Pendidikan Dasar-Sekolah Dasar.* Jakarta: BP Dharma Bakti.
- Fédération Internationale de Football Association (FIFA). *The “11+”.A Complete Warm-up Programme to Prevent Injuries. Manual.* Zürich, Switzerland: *FIMedical Assessment and Research Centre (F-MARC); 2007.*
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik. Bandung.* Bandung : Senerai Pustaka.
- Ibnu, H. (2013). *Kekuatan otot tungkai Diakses dari tanggal 6 Februari 2015.*
- Joseph A, L. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain.* Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph A, L. (2011). *Sepak Bola Edisi Kedua.* Jakrta: Rajawali.
- Mariyanto. (2010). *Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga.* *SMART SPORT Jurnal Kepeleatihan Olahraga Vol 3 No 2.*
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepakbola.* Jakarta : Human Kinetic.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.* Jakrta: Yudhistira. Nurkencana.
- Nuryadi, A. T. (2017). *Dasar-Dasar Statistika Penelitian (1st ed.).* sibuku media.
- Pamungkas, T. S. (2009). *Kamus Pintar Sepak Bola.* Malang: Dioma.
- Priyonoadi, A. S. (2009). *Terapi Masase Frirage Penatalaksanaan cedera pada anggota tubuh bagian atas.* Yogyakarta : FIK UNJ .
- Saifuddin. (1999). *Keterampilan Bermain Sepakbola. Jurnal IPTEK Olahraga. Volume 3 no I. Januari 2001. Hal 1-11.*
- Sucipto. (2000). *Sepakbola.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Sugiyono. ((2012)). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian.* Bandung: CV Alfa Beta.
- Sugiyono. (2007). *Metodologi Penelitian Bisnis.* Jakarta: PT. Gramedia.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*.
- Takizawa, K. E. (2012). Effect of warm-up exercise on delayed-onset muscle soreness. *European Journal of Sport Science*, 12:6, 455-461.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

