

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2012). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Sepakmula pada Permainan Sepaktakraw. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Agustinus, & Samsudin. (2013). Korelasi Antara Fleksibilitas Tubuh Terhadap Kemampuan Teknik Servis yang Tepat Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 53(Vol. 6 No. 1, Januari – Juni 2016), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ahmad Jamalong. (2015). Hubungan antara Power otot tungkai dan kelentukan tegok dengan kemampuan servis bawah dalam permainan sepaktakraw pada atlet sepaktakraw klub Tunas Muda Kabupaten Mempawah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 20–34.
- Alfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 2 Nomor 2, 111–126. journal.unj.ac.id
- Aminudin, Sugiyanto, & Liskustyawati, H. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Sepakbola. *Prosiding Senantiasa*, 1(1), 411–418.
- Anam, K., Irawan, F. A., & Nurrachmad, L. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 8(2), 57–62. <https://doi.org/10.15294/miki.v8i2.17184>
- Ardiansyah, M. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jendela Olahraga*, 5(2), 160–167. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6240>
- Arifin, Z. (2014). Analisis gerakan servis atas dalam permainan sepak takraw berdasarkan konsep biomekanika. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 94–103.
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan model permainan sepak takraw sebagai pembelajaran pendidikan jasmani bagi anak SD kelas atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12804>
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa Sman 1 Sampara Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(2), 91–98. Power Otot Lengan, Kelentukan Togok, Lempar Lembing
- Ashidiqie, D. (2019). Analisis Teknik Akurasi Tendangan dan Mental Efikasi Diri Terhadap Hasil Tendangan Penalti Sepakbola. *Skripsi FKIP UNILA*. <https://doi.org/10.33329/0033-2909.I26.1.78>
- Aziz, M. L. N. (2016). Perbandingan Hasil Balke Test dan Multistage Fitness Test Terhadap Kebugaran Siswa SSO Real Madrid UNY Kelompok Usia 14 Tahun. *Skripsi FIK UNY*, 1–48.

- Bustomi, D., & Azhari, A. (2020). Hubungan Rasa Percaya Diri, Kelentukan Togok, Dan Koordinasi Mata Kepala Dengan Kemampuan Menyundul Bola Posisi Berdiri. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 44–51. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i2.18>
- Darmawan, E. agung. (2019). Pengaruh Latihan Service Sepak Sila Bola Digantung Terhadap Kemampuan Service Sepak Takraw. *Journal Of Physical Education And Sport Science*, 1(April 2019), 1–13.
- Effendi, R. F. (2013). Hubungan Panjang Tungkai dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Akurasi Tendangan Ke Gawang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Piyungan Kabupaten Bantul. *Skripsi FIK UNY*.
- Febrianto, A. C., Kinanti, R. G., Keolahragaan, J. I., Keolahragaan, F. I., Malang, U. N., Malang, B. K., & Togok, T. K. (n.d.). *Survei tingkat kelentukan togok pada pemain bolavoli klub panama di kelurahan karang besuki kota malang*.
- Febryani, R., Putri, D., Widodo, S., Mas, R., & Adji, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepak Bola Diklat Diponegoro Muda Ps Undip). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 8(1), 412–419.
- Firdaus, F., Suherman, A., Susilawati, D., Studi, P., Penjas, P., Kampus, U. P. I., Sumedang, S. D. N. N., Ii, S., Teams, S., Division, A., Kunci, K., Teams, S., & Division, A. (2017). Meningkatkan gerak dasar sepak sila dengan menggunakan model pembelajaran stad (student teams achievement division). *S p o R T I V E, Volume 2 N*, 51–60.
- Gunawan, I., & Fardi, A. (2020). PENGARUH VARIASI LATIHAN SEPAK SILA TERHADAP KETEPATAN OPERAN BOLA DALAM SEPAK TAKRAW PEMAIN SEPAK TAKRAW PUTRA SMP NEGERI 17 SIJUNJUNG. *Jurnal Patriot*, 2 Nomor 1, 315–326.
- Hajir, A. (2019). The Influence Of Flexibility, Strength, And Balance On Straight Forward Kick Skilss Of Pencak Silat Athletes In Palopo City. *Pascasarjana UNM*, 91(5), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Hermawan, H. N. Y. (2015). Hubungan Kecepatan, Kelentukan, dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Bermain Bulutangkis pada Atlet Putra Usia 15-16 Tahun di Klub Bulutangkis Se-Kabupaten Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Hidayat, R., Febriani, A. R., Hidayat, D. R., & Listiandi, A. D. (2019). Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 di Riau. *Pembinaan Prestasi Tim Sepak Takraw Putri Jawa Tengah Menuju PON XVIII Tahun 2012 Di Riau*, 4(Volume 4 Nomor 2 Juli 2019), 50–56. <https://doi.org/10.26877/jo.v>
- Indrawansyah. (2011). Hubungan Panjang Tungkai, Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Murid SD Negeri Panyikkokang 2 Makassar. *Jurnal Ilara*, Volume II(nomor 2 Juli 2011), 93–99.

- Irawan, D., & Nidomuddin, M. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 48–56. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.251>
- Irawan, R. (2014). Hubungan Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Servis Slice Tenis Lapangan. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 118–124. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i2.3211>
- Iskandar, D. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Lingkar Paha Terhadap Hasil Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler MTs Muhammadiyah 1 Natar Lampung Selatan tahun ajaran 2015/2016. *Skripsi FKIP UNILA*, 1–10.
- Julianto, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Beban Berbasis Pantai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 8 Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 157–164. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8910>
- Karim, A., & Ikadarny. (2018). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepaktakraw Siswa SD Negeri Mamajang II Kota Makassar. *Jurnal Pengembangan Sumber Daya Insani*, 03, 363–369.
- Kurniawan, I. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan, Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs Negeri Manado. *UNIMUDA SPORT JURNAL*, 5(2), 134–142.
- Kurniawan, N. (2009). *Sumbangan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Jauhnya Tendangan Voli pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMAN 2 Ungaran Tahun 2009*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang.
- Kurniawan, W. P., & Firdaus, M. (2020). Pendekatan bermain sebagai solusi mengenalkan teknik dasar sepak takraw. *Jurnal Sportif*, 6(1), 226–241.
- Kurniawanto, R. (2016). Pengaruh Koordinasi Mata Kaki, Keseimbangan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepaktakraw Pada Siswa SMA Negeri 3 Polewali Kabupaten Polewali Mandar. *PPs Universitas Negeri Makassar*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Lahinda, J., & Nugroho, A. I. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- Martiani. (2018). Kontribusi Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Olahraga Gulat Atlet Pgsi Provinsi Bengkulu. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 108–120. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23822>

- Maulana, A. A., & Fakultas. (2019). Kontribusi kekuatan otot tungkai, panjang tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Negeri Sungguminasa IV Kabupaten Gowa. *Universitas Negeri Makassar*, 508(3).
- Maydhike, T. R. (2018). Hubungan Panjang Tungkai Kekuatan Otot Tungkai Power Dengan Ketepatan Hasil Umpan Jauh (Long Pass) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Sewon. *Skripsi UNY*.
- Medari, R. S. S. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kelentukan Togok, dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Guling Depan Kelas IV dan V SD N Kraton Yogyakarta. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 15(2), 1–23. <https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78>
- Mekayani, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexiblity), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan. *Jurnal Virgin, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015*, 40–50.
- Munandar, H. (2018). Model latihan Smash Sepaktakraw berbasis Stand Ball Untuk Atlet DKI. *Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*, 7(1), 40–53.
- Munir, A., Aji, T., & Hermawan. (2015). Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Sepak Takraw. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 1–6.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan Koordinasi, Keseimbangan, dan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting Futsal Menggunakan Punggung Kaki pada Olahraga Futsal. *Skripsi FIK UNY*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Novrianto, A. (2013). Hubungan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Palolo. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(Nomor 5 Juli 2013), 1–13.
- Nugroho, F. F. (2015). Hubungan Antara Tinggi Badan, Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Ball Feeling Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMA Negeri 3 Wonogiri Tahun Ajaran 2013 / 2014. *Skripsi FIK UNY*. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>
- Pratiwi, W. C., & Munawar, M. (2014). *Peningkatan Keseimbangan Tubuh Melalui Berjalan Di atas Versa Disc Pada anak kelompok B Paud Taman Belia Candi Semarang*. 40–62.
- Purwanta, Y. (2016). Hubungan Panjang Tungkai Dan kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain PS Rombers Bantul Usia 16-18 Tahun. *Skripsi FIK UNY*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Putra, R. D., Nurina, T., & Bachtiar. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Tungkai Terhadap Jump Shoot. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 3(1), 1–5.

- Raharjo, J. B. P. and A. (2015). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di Sekolah Menengah Pertama Negeri Se-Kabupaten Tegal 2013/2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 50–56.
- Rahmawati, D., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education, Volume 3 J*.
- Ramadhan, A., & Bulqini, A. (2018). Analisis Receive pada Pertandingan Final Sepak Takraw Pomda Jatim 2017. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.26740/jses.v1n1.p13-19>
- Salahuddin, M. (2020). Korelasi Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Guling Depan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Unismuh Luwuk Banggai. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(1), 1–6.
- Saleh, A., & Martiani. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Keterampilan Shooting Futsal di SMP Negeri 15 Kota Bengkulu. *Journal of Dehasen Education Review*, 1(1).
- Sanjaya, R. R. (2016). Pengaruh Insentif dan Motivasi Kerja Terhadap Produktivitas Kerja dengan Memperhatikan Kepuasan Kerja Karyawan PT Asuransi Kredit Indonesia Bandar Lampung. *Skripsi FKIP UNILA*.
- Saputro, D. B. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Sepak Sila Sepak Takraw Untuk Tingkat Pemula. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 112–118.
- Sastraa, I., Sukiro, & Yusfi, H. (2018). the Correlation Between Arm Muscle Power Biceps and Torso Flexibleness With the Result of the Open Smash on Volleyball. *Jurnal Altius*, 17.
- Septiani, D. (2013). Hubungan Antara Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Guling Depan Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kalasan, Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Ajaran 2012/2013. *Universitas Negeri Yogyakarta, April*.
- Sucipto, B., Sugiyanto, S., & Sugihartono, T. (2017). Upaya Meningkatkan Kemampuan Sepak Sila Melalui Variasi Latihan Berpasangan Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Kelas V SD Negeri 18 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3368>
- Sudarno. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Sepaktakraw Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw di SD Kradenan Kabupaten Kebumen Tahun 2015/2016. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 147, 11–40.
- SUHARTIWI, S. (2018). Pengaruh Kelentukan, Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepaksila Pada Atlet Sepaktakraw Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.32529/glasser.v2i2.14>
- Sumidi. (2015). Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SD Negeri Ngantakrejo Kecamatan Lendah Kabupaten Kulon Progo. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 16(2), 39–55. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2013.0625>

- Suprayitno. (2018). HASIL BELAJAR SEPAK SILA PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Studi Ekperimen tentang Pengaruh Gaya Mengajar Dan Kemampuan Motorik pada Mahasiswa PJKR FIK Unimed). *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 58–68.
- Suprobo, E. C., & Fudin, M. S. (2021). Tingkat Keterampilan Sepak Mula pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Takraw MTs Progresif Darunnajah. *Kepelatihan Olahraga Smartr Sport*, 18(22), 19–23.
- Susana, A., & Wibowo, S. (2013). Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Srengat Kabupaten Blitar). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 137–143.
- Sya'ban, A., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Dan Teknik Khusus Permainan Sepaktakraw Atlet Putri Atc (Ambacang Takraw. *Jurnal Patriot*, Volume 2 N(2006), 26–37.
- Syaifuddin. (2018). Pengaruh kelentukan togok, panjang tungkai dan daya ledak tungkai terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 5 Takalar. *Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar*, i.
- Tauhidman, H., & Ramadhan, G. (2018). *Pengembangan Model Latihan Keseimbangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Muhammadiyah Kuningan PENDAHULUAN Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup , pendidikan jasmani olahraga dan keseh*. 4.
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. (2018). Perbedaan Pengaruh Koordinasi mata - kaki dan Metode Pembelajaran kemampuan Servis Atas Sepak takraw Pada Mahasiswa PKO Unimed. *Jurnal Prestasi*, 2(Juni 2018), 14–20.
- Wulandari, D. A. R., & Irsyada, M. (2019). Analisis Gerak Servis Atas Sepak Takraw Pada Atlet Putra Di Sma Negeri Olahraga Sidoarjo. *FIO Universitas Negeri Surabaya*.
- Zulkifli. (2015). Pengaruh Keseimbangan , Kelentukan Sendi Panggul Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Sepak Mula Atas Sepaktakraw. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 129–196.
- Zulvikar, J. (2016). Pengaruh latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(2), 96–103.