

DAFTAR PUSTAKA

- A, Handoyo. (2021). Berlatih Sepak Bola. PT Perca.
- Abdurachman. (2017). Indahnya seirama. Kinesiologi dalam anatomi. Inteligensia Media.
- Afrizal, Eri Barlian, I. A. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1).
- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran. Sukabina Press.
- Ahmadi, N. (2007). Panduan Olahraga Sepakbola. Era Pustaka Utama.
- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 66–78.
- Ariesbowo, F. (2008). Menjadi Pemain Sepakbola yang Tangguh. Be Champion.
- Arifan, I., S. A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79. <https://doi.org/10.24036/jpo143019>.
- Arikunto, S. (2013). Metode Penelitian. *Dk*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bafirman. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. UNP Press Padang.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training* (Sixth). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Cahyandaru, E. Y. (2015). Hubungan Antara Kecepatan, Kelentukan dan Daya Tahan Vo2 Max Terhadap Prestasi Renang Gaya Bebas 50 Meter di Pusat Pembinaan Atlet Berbakat (PAB) Daerah Istimewa Yogyakarta [Universitas Negeri Yogyakarta]. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- Chu, Donald A. Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Dayun Eryadi, Agustiyanto, R. I. (2021). Pengembangan Instrumen Tes Shooting pada Cabang Olahraga Futsal [Universitas Sebelas Maret]. <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/96680Pengembangan-Instrumen-Tes-Shooting-pada-Cabang-Olahraga-Futsal>
- Dea Sapira, Tono Sugihartono, B. R. I. (2022). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Heading Atlet Sepak Bola Wanita Pada Klub Tunas Muda Bengkulu. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 301–312. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>

- Dewanti, R. A. (2007). *Pelatihan Fisik Level 1*. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Dkk, S. (2000). *Sepakbola (Issue 75)*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dwi, H. ambarukmi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenpora.
- Eryadi, D. (2021). Pengembangan instrumen tes *heading*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Fahmi, A., & Amrizal, H. M. (2022). Hubungan Kelentukan Tugok Terhadap Heading Dalam Permainan Sepakbola Mini Club SD Muhammadiyah Rambah. *Journal Sport Rokania*, 2(1), 11–18.
- Faqihudin, A. (2015). Pengaruh Daya Ledak Dan Latihan Kekuatan Terhadap Hasil Jump Heading. *Journal of Sport Sciences*, 4(2), 28–33.
- Gulo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Grasindo.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Semerai Pustaka.
- Herwin. (2004b). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat: YOgyakarta FIK UNY.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Ina, H. (2019). *Sepak Bola*. PT Indahjaya Adipratama.
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP.
- Irianto, D. P. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Joseph, A. L. (2008). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Kokkonen, J., Nelson, A. G., Eldredge, C., & Winchester, J. B. (2007). Chronic static stretching improves exercise performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(10), 1825–1831. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181238a2b>
- Lubis, J. (2005). *Mengenal Latihan Pliometrik*.
- Luxbacher, J. (2001). *Sepakbola*. PT.Raja Grafinfo Persada.
- Mardela, R. dan A. S. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 28–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo74019>
- Menengah, K. P. dan K. D. J. P. D. dan. (2019). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Atas.
- Mielke, D. (2007). *Dasar - dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.

- Milanović, Zoran, et al. (2014). *Does SAQ training improve the speed and flexibility of young soccer players? A randomized controlled trial. Human Movement Science, 38*, 197–208.
- Muhajir. (2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. PT. Ghalia Indonesia Printing.
- Muluk, S. dan D. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Lubuk Agung.
- Nala, N. (2002). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Universitas Udayana.
- Nazir, M. (2009). Metode Penelitian. Ghalia Indonesia.
- Nofrizal, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Stkip Meranti, Meranti. *Journal Of Teaching And Learning, 4*(2).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nusufi, M. (2016). Hubungan Kemampuan Montor Ability dengan Keterampilan Bermain Sepak Bola pada Klub Himadirga Unsyiah. *Jurnal Pedagogik Keolahraaan, 02*(01), 4–10.
- Padilha, U. C., Vieira, A., Vieira, D. C. L., De Lima, F. D., Junior, V. A. R., Tufano, J. J., & Bottaro, M. (2019). Could inter-set stretching increase acute neuromuscular and metabolic responses during resistance exercise? *European Journal of Translational Myology, 29*(4), 293–301. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2019.8579>
- Palmizal, Nurkadri, B. A. P. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang dan Latihan Lompat Samping Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepakbola Ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai. *Competitor: Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga, 11*(2), 53–62.
- Prabowo, A., Waluyo, M., & Ihsan, N. (2020). The Relation Of Togok Flexibility And Limb Muscle Power To Perform Power Jump Heading On Football Extrakurricular of SMK Negeri 2 Muara Enim Students. *Proceedings of the 1st Progress in Social Sciences, Humanities and Education Research Symposium (PSSH), 464*, 960–962.
- Prastowo, A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-RUZZ Media.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot, 2*(2), 212–214.
- Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot, 2*(2), 212–214.
- Putra, D. D. (2017). Penerapan Permainan Heading Sepak Bola Di Sma. *Perspektif Ilmu Pendidikan, 31*(2), 68. <https://doi.org/10.21009/pip.312.1>
- Rahmani, M. (2014). Buku Super Lengkap Olahraga. Dunia Cerdas.

- Ramon Yulian Pratama, Y. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola SMAN 1 Kota Solok. *Jurnal Patriot*, 1(1), 70–76.
- Ricardo Valentino Latuheru, Sudirman, I. S. (2022). Kontribusi Daya Ledak Tungkai dan Kelentukan Togok ke Belakang Terhadap Kemampuan Heading dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 28–32.
- Riduwan. (2015). Dasar - dasar Statistika. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, D. E. dan M. (2019). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Renang 100 Meter Gaya Kupu - kupu. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 45–50.
- Rizal, I., Rahmat, Z., Bina, U., Getsempena, B., & Togok, K. (2022). Kontribusi Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Heding Pada Anak U 11 Talenta Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(2).
- Roji. (2009). Pendidikan Jasmani kelas VII. Erlangga.
- Ropianti, Sinurat, P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrik Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Club Putra Darusalam. *Journal of Sport Education and Training*, 2(2), 174–181.
- Santoso, B. E. (2021). Hubungan Kekuatan Otot dengan Kemampuan Heading Pada Pemain Patriot Muda FC. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 1(2), 37–44. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v1i2.197>
- Setiadi. (2007). Anatomi dan Fisiologi Manusia. Graha Ilmu.
- Setiawan, R. Y. (2013). Pengaruh Latihan Dengan Net Terhadap Keterampilan Heading Sepakbola Di SSB Hw U-15 Kulon Progo. Universitas Negeri Yogyakarta.
- SF Ayers, M. S. (2011). *Physical education for lifelong fitness (National Association for Sport and Physical Education)*. Human Kinetics.
- Siregan, S. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif. 63–81.
- Soewarno. (2001). Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar. FIK UNY.
- Subardjah, H. (2002). Bulutangkis. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sucipto. (2000). Sepakbola Latihan dan Strategi. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Pendidikan. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (*Mix Methods*). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suharto, D. (2000). Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda. Depdiknas.

- Sujana, H. B. dan W. A. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. PT RajaGrafindo Persada.
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Penerbit UNY.
- Sumarlin, Irfan, S. (2019). Kontribusi Kelentukan Togok Ke Belakang, Daya Ledak Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Belajar Kemampuan Menyundul Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Murid SD Inpres Macciniayo Kabupaten Gowa (Issue 1). Universitas Negeri Makasar.
- Supomo, N. I. dan B. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen*. Yoyakarta: BPFE.
- Syafrudin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Latihan. UNP Press Padang.
- Syukur, A., & Soniawan, V. (2015). *The Effects Of Training Methods And Achievement Motivation Toward Of Football Passing Skills*. *Jipes-Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*, 1(2), 73–84.
- Tasman, A. A. (2018). Hubungan Antara Kelentukan Togok Ke Belakang dan Kekuatan Otot Perut Pada Permainan Sepakbola Murid SDN 247 Padatuo Kabupaten Bone (Issue 2). Universitas Negeri Makasar.
- Thomas R. Baechle, R. W. E. (2014). *Strength Training Anatomy* (Third). Human Kinetics.
- Tudor O. Bomp. (2009). *PERIODIZATION "Theory and Methology of training"* (Fifth Edit). human kinetics.
- W.R. Borg and M.D., G. (2003). *Educational Research: An Introducation*. London: Longman Inc. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>
- Widhiyanto, T. (2018). Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yunior di Club Bola Voli Pervas Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. Bumi Timur Jaya.
- Wijaya, B., & Afrizal, S. (2018). Kelentukan Pinggang, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Heading. *Jurnal Patriot*, 46–55.
- Wulantoro, B. (2019). Hubungan Antara Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Togok dan Kekuatan Otot Leher Terhadap Kemampuan *Heading* [Universitas Negeri Semarang]. http://lib.unnes.ac.id/39415/1/6301415172_Optimized.pdf
- Yudianto, L. (2009). Teknik Bermain Sepakbola & Futsal. Bandung: Visi 7.
- Yulifri. Sepriadi., dan A. S. W. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1).

Yunus, M. (2013). Dasar - dasar Permainan Sepakbola. Malang: Universitas Negeri Malang.

