

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Explosive Powerotot Tungkai Terhadap Akurasi Shootingatlet Sepak Bola Sma N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 1689–1699.
- Andika, Atiq, A., & Kaswari. (2014). Pengaruh model permainan terhadap hasil passing sepak bola pada kelas viiia smpn 4 sambas. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 3(7), 1–12.
- Aprizalmi, I. dan. (2016). Hubungan Kapasitas Aerobik (Vo2Max) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Club Getsempena Fc Tahun 2016. *Penjaskesrek, III*, 15–33.
- Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 47.
- Aryuanto, R. (2016). Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 495–503.
- Australia, F. F. (2018). *Skill Acquisition Manual*.
- Blankenship, J., & Coaching, W. C. (2016). *Tactical Soccer Coaching Volume 1*.
- Bordonau, J., & Villanueva, J. (2018). Tactiocal Periodization. In *SoccerTutor.com*.
- Brier, J., & lia dwi jayanti. (2020). *Pengaruh Latihan Jump to Box Terhadap Kemampuan Heading*. 21(1), 1–9.
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 54.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2).
- Faizin, A., & Hariadi, I. (2019). *Indonesia performance journal*. 3(2), 101–107.
- Farhanto, G., Candra, A. T., & Santoso, D. A. (2021). *Pengaruh Sudut Lemparan Terhadap Jarak Lemparan (Throw In) Sepakbola*. 7(2), 304–311.
- Fitrahmat, Sawali, L., & Zaenal Arwih, M. (2019). *HUBUNGAN KELENTURAN TOGOK BELAKANG DENGAN KEMAMPUAN THROW IN PADA*

PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI ANGKATAN 2018. 1(1), 1–12.

Hariadi, A. S., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Wati, I. D. P., & Gandasari, M. F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105.

Hermawan, E. (2013). *Pengaruh Pemberian Ballistic Stretching Dan Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra SMP N II Gemolong.*

Iswahyudi, N., & Sugeng, I. (2021). Hubungan Kelentukan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Jauh Lemparan Dalam Pada Pemain Sepak Bola Ssb Rungkut Fc. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 63.

Komarudin, K. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Sepakbola*, 1(2), 67.

Kuddus, M. (2019). *PERBEDAAN PENGARUH CONTRACT RELAX STRECHING DAN AKTIF ISOLATIF STRECHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT ANKLE PADA LANSIA DIPELAYANAN SOSIAL BUDHI DARMA YOGYAKARTA. 1–17.*

Larasati, D. P., Lesmana, R., Pratiwi, Y. S., & Lubis, V. M. T. (2021). Profil Daya Tahan Otot, Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, Dan Kelentukan Pada Atlet Senam Ritmik Kota Bandung Menurut Standar Koni Pusat. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(1), 32.

Lee, H., & Gusril, G. (2019). Pengaruh Latihan Clap Push-Up terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Kempo Kota Sawah Lunto. *Jurnal Stamina*, 2(8), 267–277.

Lubis, J. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani Dan Recovery. xii–244.* Depok Mackenzie, B. (2005). *Performance Evaluation Tests 101.*

Moshinsky, M. (2020). KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP BACKHAND PADA PERMAINAN BULU TANGKIS. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

Muhammad, I. (2015). *HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN PINGGANG DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KETERAMPILAN LEMPAR LEMBING. 4, 21–35.*

Nasrulloh, A. (2015). Pengaruh Latihan Circuit Weight Training Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot. *Medikora, VIII(2).*

Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain

Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.

NSCAA. (2013). *Attacking Principles of Play*. 1–38.

Nugroho, T., & Rohadi, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara Usia 10-12 Tahun. *Cendikia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 4(2), 170–188.

paul gunadi, claudio reyna, timo scheuneman. (2012). Kurikulum Sepak Bola Indonesia. *Kurikulum Sepakbola Indonesia*, 289, 8.

Prickett, P. (2021). *Football's Principles of Play*. 1.

PSSI. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*.

Purnomo, E. (2020). *Anatomi Fungsional*.

Putra, aldo naza, & Gazali, V. (2017). KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA PSTS TABING PADANG. *KONTRIBUSI KELENTUKAN PINGGANG DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA PSTS TABING PADANG*, 16(2), 101–120.

Putra, A. T., & Afrizal. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626.

Radinal, M. (2018). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN, DAN KELENTUKAN TOGOK BELAKANG TERHADAP LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAK BOLA MAHASISWA FIK UNM. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).

Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan Model Latihan Kekuatan Otot Lengan Pada Cabang Olahraga Softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14.

Rismayanthi, C. (2013). *Mengembangkan Keterampilan Gerak Dasar Sebagai Stimulasi Motorik Bagi Anak Taman Kanak-Kanak Melalui Aktivitas Jasmani*. 9(April).

Sepdanius, E. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan genggam tangan terhadap kemampuan overhead smash pada atlet tenis lapangan persatuan tenis lapangan universitas negeri padang. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

- Septiandika Adirahma, A., & Margono, A. (2018). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Incline Push-up Depth Jump dan Medicine Ball Chest Pass terhadap Peningkatan Prestasi Tolak Peluru ditinjau dari Rasio Panjang Lengan. In *Uns Press*.
- Sjahriani, T., & Ponanda, A. (2017). Perbedaan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Pada Pemain Sepak Bola Dengan Tidak Pemain Sepak Bola Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan, April*, 98–105.
- Soecipto, A. (2014). Perbandingan Teknik Bermain Sepakbola Tim Nasional U-23 Dan U-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 129–141.
- Soegiyanto, M. R., & Dwikusworo, E. P. (2012). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 1(2), 45–49.
- Strajhar, P., Schmid, Y., Liakoni, E., Dolder, P. C., Rentsch, K. M., Kratschmar, D. V., Odermatt, A., Liechti, M. E., Ac, R., No, N., No, C., Oramas, C. V., Langford, D. J., Bailey, A. L., Chanda, M. L., Clarke, S. E., Drummond, T. E., Echols, S., Glick, S., ... Mogil, J. S. (2016). PENGARUH METODE LATIHAN SIRKUIT DAN METODE KONVNSIONAL TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA. *Nature Methods*, 7(6), 2016.
- Suhadak, A., Tingkat, S., Daya, K., Aerobik, T., & Daya, D. A. N. (2017). Survei Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Pada Sekolah Sepakbola Triple'S Ku 13-14 Di Kediri. *Survei Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Daya Tahan Anaerobik Pada Sekolah Sepakbola Triple'S Ku 13-14 Di Kediri*, 6(Mahasiswa S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya ahmadhada010@gmail.com Dr.), 1–8.
- Suhadaq. (2014). Pengaruh Ballistic Dan Static Stretching Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Basket. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Suharti. (2016). Gelora. In *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram* (Vol. 3, pp. 519–525).
- Sulistiyono. (2014). *PENYUSUNAN TES KETERAMPILAN LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA*. 1, 1–14.
- Sumarlin, Irfan, & Syahrudin. (2019). *KONTRIBUSI KELENTUKAN TOGOK KEBELAKANG, DAYA LEDAK TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP HASIL BELAJAR KEMAMPUAN MENYUNDUL BOLA DALAM*

*PERMAINAN SEPAK BOLA PADA MURID SD INPRES MACCINIAYO
KABUPATEN GOWA. 1.*

- Unggul, U. E. (2013). Modul fisioterapi pengukuran. *Modul ,Fisioterapi Pengukuran*, 1–48.
- Wicaksana, A. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192.
- Widiastuti. (2015a). *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA* (1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. (2015b). *Tes Pengukuran Olahraga*. 221.
- Widiastuti. (2019). *Belajar Keterampilan Gerak* (Monalisa (ed.); 1st ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Wilatra, D., & Antoni, P. (2022). Hubungan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Smash Bola Voli Atlet Bola voli SMA Dharma Pendidikan Kempas. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 33–51.
- Yahya Tohari, Ardian Cahyadi, Marta Dinata, Ade Jubaedi, Dimas Duta Putra Utama, & Satria Armanjaya. (2022). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 7(1), 14–19.