

DAFTAR PUSTAKA

- Abi, P. D., Widyah, K. N., Nurhasan, Hari, S., Zainal, A. M., & Putri, P. S. (2022). ENHANCING STRENGTH, LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER, AND MUSCLE HYPERTROPHY USING HURDLE-BOX JUMP PLYOMETRIC. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(1). <https://doi.org/10.17309/TMFV.2022.1.16>
- Ardiansyah, A. Y., & Kartiko, D. C. (2021). Pengaruh Circuit Training Pada Hasil Tendangan Shooting Dalam Sepakbola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(1).
- Apriyanto, Tirta. (2017). *Psikologi Olahraga*. Sulawesi Selatan: PT. Edukasi Pratama Madani.
- Bate, D., & Jeffreys, I. (2015). Soccer Speed. In *Soccer Speed* (1st ed.). Human Kinetic. <https://doi.org/10.5040/9781718225541>
- Bayu Hardiyono. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding dan Percaya Diri Pada Saat bertanding atlet pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.
- Bompa, T., & Haff, G. (2018). Theory and Methodology Of Training. *Orietta Calcina*.
- Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodology of Training* (O. Calcina (ed.); Third Edit). Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6).
- BP4RTD, U. I. (2021). *Buku Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi*. Pascasarjana.
- Bridle, B., Parrish, M., Murgai, A., Talwar, S., & Spencer, S. (2011). *Essential Soccer skills: Key tips and techniques to improve your Game* (T. Phipps & B. Bridle (eds.); First). DK Publishing. https://resources.finalsite.net/images/v1532877954/gordonschoolorg/kb9ga4eafx6vfwtxaoz/Essential_Soccer_Skills32491.pdf
- Budiyono, K., Kuncoro, B., Yulianto, P. F., Narbito, R. S., Tunas, U., &

- Surakarta, P. (2023). Peningkatan Imun Tubuh Melalui Gelar Sepak Bola Masal Dan Tes Kebugaran Jasmani Pada Komunitas U-30 Kecamatan Plupuh. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 17–21.
- Castañer, M., Barreira, D., Camerino, O., Teresa Anguera, M., Fernandes, T., & Hilenó, R. (2017). Mastery in goal scoring, T-pattern detection, and polar coordinate analysis of motor skills used by Lionel Messi and Cristiano Ronaldo. *Frontiers in Psychology*, 8(MAY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00741>
- Chu, D. A., & Mayer, G. D. (2013). *Plyometrics* (H. Healy & C. McEntire (eds.)). Human Kinetics.
- Danan Jaya, D. P., Mulyana, M., & Pitriani, P. (2021). Design Of Goal Shot Media To Improve Shooting Accuracy In Football Athletes. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(3). <https://doi.org/10.26858/cjpko.v13i3.23778>
- Darma, Sarwita, T., & Yudha, D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting Pada Pemain Bale Junior Fc. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).
- Delavier, F. (2002). Women's Strength Training Anatomy - Frederic Delavier. In *Human-Kinetics*.
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 43–52.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22--30.
- Fostner, fits and. (2022). *Survei Motivasi Berlatih , Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Bagi Pemain di Lingkungan Klub Kabupaten Kediri Setelah PPKM Level 4*. 4(12), 1129–1142. <https://doi.org/10.17977/um062v4i122022p1129-1142>
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gusri Maulana, R. I. (2020). Pengaruh Metode Bentuk Bermain dan Bentuk Latihan terhadap Kemampuan Shooting Pemain SSB Balai Baru U-15 Kota Padang. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 1, Tahun 2020*, 2(2019).
- Hakim, T. (2002). Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta: Puspa Swara Hidayana, Wedia. In *Jurnal Guru* (Issue 1). Purwa Swara.

- Harjanto. (2008). *Perencanaan Metodologi Pengajaran*. Rineka Cipta.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung. Cerdas Jaya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Hernawan, H., Rosita, T., & Fachrezzy, F. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Kekuatan Otot Tungkai, dan Koordinasi terhadap Ketepatan Shooting Futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2). <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i2.18991>
- Hermawan, Iwan. (2009). *Pelatihan Pelatih Level II, Menpora Pengemangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan*, Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1). <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14818>
- Irsyada Roas, & Setiawan, I. (2020). Sport Development Index Tegal Regency. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1).
- Iswahyudi. (2016). The Influence of Self Confidence and Emotional Self Control To The Teacher ' s Efficacy Moderated By Idealized Influence In The Government ' s Junior High In Juwana District , Pati Regency. *Review of Educational Research*.
- Junaidi, A., Sugihartono, T., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Variasi Shooting Ke Arah Gawang Terhadap Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain U-14 SSB Tunas Muda Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6490>
- Juriana, J., & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 2(1). <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p9-14>
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2017). Development Of Futsal Basic Technique Training Model For Beginner Based On Playing Methods. *JIPES - Journal Of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1). <https://doi.org/10.21009/jipes.031.04>

- Lubis, J. (2013). *Penyusunan Program Latihan* (1st ed.). Rajawali Pers.
- Lubis, J. (2022). *Penerapan Cooperative Learning dalam Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar pada Siswa Usia 7-8 Tahun*. 6(5), 3889–3900. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i5.2507>
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat Edisi Ketiga*. In *Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada*. PT Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2013). *No Title*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2023). *Heading Games*. In *Soccer Practice Games*. <https://doi.org/10.5040/9781718219182.ch-006>
- Mappaompo, M. A., Saparia, A., Mashuri, H., Mappanyukki, A. A., & Juhanis, J. (2022). *Shooting Accuracy of Concentration In The Game of Football*. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2). <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7087>
- Muis, A. (2014). *Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting)*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3).
- Mulyadi, M. (2013). *Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian*. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71. <https://doi.org/10.31445/jskm.2012.160106>
- Nugroho, H., & Doewes, R. I. (2023). *Different Biomechanics in Football Shooting Using Inside and Instep Kick*. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 6(3), 307–315. <https://doi.org/10.33438/ijdsHS.1290078>
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). *Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1552>
- Nurlatifa Romadhoni, W., & Pekik Irianto, D. (2019). *The Effect of Plyometrics Training and Strengths on Power Skills and Agility of Male Player in Extracurricular Volleyball*. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.48>
- Putera, S. H. P., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2019). *Effect of Plyometric Hurdle Hops and Tuck Jump Training on Strength and Leg Muscle Power in Martial Arts Athletes at Kostrad Company-C Malang*. *Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal*, 2(4).

<https://doi.org/10.33258/birle.v2i4.649>

- Putra, A. N., Lawanis, H., & Bahtra, R. (2022). *Efektivitas Latihan Small Side Games Terhadap Keterampilan Shooting Siswa SSB Usia 12 Tahun*. 7(1), 111–120. <https://doi.org/10.24036/Sporta>
- Ridwan, M., & Putra, D. (2021). *Leg Muscle Strength, Eye-Foot Coordination and Balance Associated With Soccer Shooting Skill*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.003>
- Rizki, S., Supriatna, S., & Adi, S. (2020). Pengaruh Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Atlet Putri Usia 14-17 Tahun. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(2).
- Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club PDL Samarinda. *Kinestetik*, 4(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10370>
- Sari, K. A., Lusa, H., & Yusuf, S. (2017). Perbedaan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Strategi Pemanfaatan Perpustakaan Sekolah Sebagai Sumber Belajar Siswa Sdn Kota Bengkulu. *Jurnal PGSD*, 10(2), 99–106. <https://doi.org/10.33369/pgsd.10.2.99-106>
- Setiawan, Y., Soniawan, V., Edmizal, E., Haryanto, J., & Arifan, I. (2022). The Football Passing Technique Skills. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(1). <https://doi.org/10.31851/hon.v5i1.6503>
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163. <https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Soniawan, V., Setiawan, Y., & Edmizal, E. (2021). *An Analysis of the Soccer Passing Technique Skills*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.005>
- Sumarjo. (2023). Pengaruh Penerapan Hipnosport Terhadap Pengembangan Kepercayaan Diri Atlet Bolavolly. *Jurnal Binapatria*, 17(7), 1518–1526.
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2).
- Tangkudung, J. (2017). *Mental Training: Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia Bekasi.

- Tri Bayu Norito¹□, Siti Ayu Risma Putri¹, Dede Dwiyanah Putra¹, M. F. (2021). *Standarisasi VO2Max Atlet Sepakbola PON Jatim 2021 (Tahap Akhir Persiapan Khusus) Fahmi Tegar Anggara *, Irmantara Subagio ., 2021*, 156–163.
- Wibisono, F. S., & Widodo, A. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Shooting Pada Pemain Sepakbola 478 Pengembangan Instrumen Tes Ketepatan Shooting Pada Pemain Sepakbola Usia 18 Sampai 23 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(02).
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Windoro, D., Julianti, R. R., & Primayanti, I. (2021). Tactical Action Profile Of Indonesian Futsal Goalkeepers. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v5i2.16016>
- Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan diri dan Prestasi Atlet Taekwondo DIY. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62.

