

DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, I.K. (2011). Pengaruh Metode Latihan Continuous Circuit dan Football Circuit terhadap VO₂max Pemain Sepakbola.
- Adolph, R. (2016). *Tingkat Keterampilan bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas atas SD Sawit Sewon Bantul Yogyakarta*. 1–23.
- Ahmad Rum Bismar, A. F. (2019). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11, 102–108.
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Akbar, R.F., & Syamsudar, B. (2024). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola
- Alfi Hidayat, R. (2019). Efektifitas Metode Latihan Passing Permainan Sepak Bola Terhadap Hasil Belajar Passing Sepak Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(3), 331–335.
- Amiq, F. (2021). Prinsip Spesialisasi Latihan Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda.
- annah, M., & Silmaufar, M.A.W. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Mental Toughness Pada Atlet Remaja
- Arwih, M.Z. (2024). Hubungan Kelenturan Togok dengan Kemampuan Heading Sepak Bola
- Atap, dan Hendryanto, F. (2024). *Supiadi 1 , Ferri Hendryanto, 2 Suhermon³, Arisman 4*. 02(02).
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga, IKIP Malang: UM Press.
- Bahauddin, M. A., & Sulistyarto, S. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 113-120.
- Batubara, F.R., & Ibrahim, E.I. (2020) . Latihan dan Prinsip Pemulihan.
- Dahriyanto, L.F., & Anto, A.H.F. (2018). Hubungan Strategi Koping dan Kecemasan pada Pemain Sepakbola
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Eka, L.S., & Marzuki, I. (2021). Latihan Dribbling Circuit Meningkatkan Keterampilan Dribbling
- Emral, E., & Sin, T.H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Sepakbola
- Fadillah, F., & Ilyas, A. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja

- Fadhil, M. (2020). Kelenturan Tubuh dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Throw-In dalam Sepakbola
- Faizal Chan. 2012. Strength Training (Latihan Kekuatan). Saifa Ed. No. 1.
- Faruk, M., & Samratulangi, R. (2021). Dampak Covid-19 Terhadap Pembinaan Usia Dini Sekolah Sepakbola di Kabupaten Bojonegoro
- Fikri, T.M. (2022). Variasi Latihan Passing Siswa U-15 SSB Yapora Pekanbaru.
- Gani, A.A., & Soekardi, S. (2012). Models of Learning Outcomes Assessment of Physical, Sport and Health Education in Junior High School
- Gibbons, S. (2018). *Youth Soccer Development: Skills and Strategies*.
- Habsidiani, R.A., & Ruhana, A. (2023). Tingkat Konsumsi Gula dan Lemak Antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas Usia 15–18 Tahun
- Hakimah, E. N. (2016). Pengaruh Kesadaran Merek, Persepsi Kualitas, Asosiasi Merek, Loyalitas Merek Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Khas Daerah Kediri Tahu Merek “POO” Pada Pengunjung Toko Pusat Oleh-Oleh Kota Kediri. *Jurnal Nusantara Aplikasi Manajemen Bisnis*, 1(1), 13–21.
- Hartati, Solahuddin, S., dan Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola
- Herwin. (2014). Diktat Pembelajaran Ketrampilan Sepakbola Dasar. *FIK UNY*.
- Hidayat, M. (2021). *Structured Training Programs in Soccer Academies*. Soccer Studies Journal.
- Hilman, M. (2016). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Perkumpulan Sepakbola Universitas Negeri 7
- Ichsandra, M., & Sitompul, S. R. (2024). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VII SMPN 23 Kota Tangerang Selatan*. 2096–2103.
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Sulawesi Selatan.
- Ihsan Qalbi Arridho, Padli, John Arwandi, R. Y. (2021). *Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola*. 3, 340–350.
- Indarto, P. (2019). Mahir bermain sepak bola. Muhammadiyah University Press, 13-15. Joseph, L. .. (2016). Sepakbola (2 ed.). Rajawali Pers.
- Indrayana, B. et al. (2025). Kontribusi Fisiologi Olahraga dalam Mencegah Overtraining.
- Irawadi, Hendri. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang ; UNP Press
- Irawan, R.J., & Kusuma, E.F. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling
- Lukmandala, Z.S., & Widodo, A. (2022). Pengembangan Model Latihan Kecepatan

Berdasarkan Pola Serangan Counter Attack

- Jusran et al. (2022). Bahan Ajar Sepakbola (Issue Mkb 7056).
- Kalma, K. L. (2015). Terhadap.Peningkatkan Keseimbangan.Tubuh Pemain Bola Basket Unit Bola Basket Program Studi S1 Fisioterapy Fakultas Ilmu Kesehatan. 1–10.
- Mahfud, H., Hariansyah, S., dan Bina Bangsa Getsempena, U. (2023). Efektifitas Latihan Circuit Training Terhadap Kemampuan Passing dan Shooting Sepakbola Pada Siswa Sma Negeri 7 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1–10.
- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios Club. *Performa*, 5(1), 17-25.
- Muchammad Wahyu Firmansah, T. J. (2023). *Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola*.
- Neumann, D. A. (2010). *Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Rehabilitation*. Mosby.
- Nurulfa, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Lari Cepat Berbasis Multilateral untuk Anak Sekolah Dasar.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6-9.
- Putrandi, F.K. (2024). Kemampuan Keseimbangan Tubuh Anak melalui Latihan Circuit Training di Klub Sepakbola
- Rahmat, Armin Haluti, N. (2023). *Efektifitas Latihan Circuit Training Terhadap Keterampilan Passing Tim Perselam Kab. Banggai*. 17–23.
- Rustadi, T. (2012). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*
- Samsuriyaman, S. (2023). Pembelajaran Passing dan Control Sepak Bola pada Siswa SMP.
- Sandria, P., & Arwandi, J. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain SSB Puncak Andalas. *Jurnal Patriot*, 362-368.
- Sarimah, Rahmad, dan Jaini. (2019). Efektifitas Latihan Sirkuit Training Terhadap Hasil Passing Permainan Sepakbola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Ma Darun Naim Desa Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa*, 1(1), 64–70.
- Setiawan, Andre. 2020. “Effect of Method of Playing on Passing Accuracy of Football School Players.” Pp. 249–51 in *1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019)*. Atlantis Press
- Setiawan, R. R. (2019). Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit pada Sekolah Sepak
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:

CV Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharti, S. (2016). *Perkembangan Gerak: Kelentukan (Flexibility)*.

Thompson, J. (2020). *Measuring Skills in Young Soccer Players: A Practical Approach*. Sports Metrics.

Tirtayasa, K., & Agung, P.G. (2018). *Penyusunan Beban Latihan Berdasarkan Volume dan Intensitas*.

Ummah, M. S. (2019). *Metodologi Latihan Olahraga. Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

Wahyudi, A., Saputra, A., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola. *Adhe Saputra Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 05(01), 28–37.

Wiarto, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.

Wicaksono, A. (2022). *Pengembangan Model Latihan Intercept dan Pressing pada Pemain Muda*

Wijanarko, P.Y.A. (2021). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo*

Zulkarnain, M.O. (2021). *The Effect of Juggling Training on Eye and Feet Coordination of Women's Futsal Players*