

## DAFTAR PUSTAKA

- AlAlfiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Journal.Unj.Ac.Id*, 111–126.
- Armelia F. (2017). Bermain Sepak Takraw. Semarang: PT. Aneka Ilmu.
- Ardi, M. D., & Rosmaneli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25–32.  
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/612>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik*. Pt.Asdi mahatasya.
- Bean, C., & Forneris, T. (2017). Is Life Skill Development a By-Product of Sport Participation? Perceptions of Youth Sport Coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 234–250. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1231723>
- Budiyono, K., Yusuf, M., & L, R. P. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan dan Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Klub Sepak Bola SSB UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 18(1), 40.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.
- Driessens, C. M. E. F. (2015). Extracurricular activity participation moderates impact of family and school factors on adolescents' disruptive behavioural problems Health behavior, health promotion and society. *BMC Public Health*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2464-0>
- Dwi, F. H., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2016). *PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN PASSING ATAS PERMAINAN*. 2, 332–350.
- Fadel Anugerah, A. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Lengan, dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar). *Thesis*, 1–79.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. C.V Tambak Kusuma.

- Iskandar, T. (2015). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung dan Motivasi Belajar Pada Kemampuan lompat tinggi Gaya Flop. *Journal Motion*, VI(2), 163–173.  
<http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/505/402>
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ektrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Setu. *Jurnal Motion*, VIII(2), 182–190. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/221>
- Kao, T. S. A., & Salerno, J. (2014). Keeping Adolescents Busy With Extracurricular Activities. *Journal of School Nursing*, 30(1), 57–67.  
<https://doi.org/10.1177/1059840513487751>
- Khalida, N. A., Agus, K., & Doewes Muchin. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet. *Journal Power Of Sport*, I(1).
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*.  
<https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.25>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Alfabeta,cv.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Mardis, Hasyim, A. H., & Arhma, S. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sma Cokroaminoto Makassar. *Sports Review Journal*, I, 17–26.
- Mentri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik IIndonesia. (2013). PERATURAN MENTERI PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 81A TAHUN 2013 TENTANG IMPLEMENTASI KURIKULUM. In *Mentri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik IIndonesia*. <https://doi.org/10.4324/9780203821411-19>

- Muñoz-Bullón, F., Sanchez-Bueno, M. J., & Vos-Saz, A. (2017). The influence of sports participation on academic performance among students in higher education. *Sport Management Review*, 20(4), 365–378. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2016.10.006>
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepeleatihan*. Equator.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nurchaya, B. (2013). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Tungkai, Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Jumping Smash Sekolah Bulutangkis Surya Mataram Sleman*. <https://doi.org/10.1190/segam2013-0137.1>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2014). *Experience Human Development*. McGraw Hill.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prawirasaputra, S. (2000). *Sepak Takraw*. Balai Pustaka.
- Ramadhan, P. (2016). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Teknik Sepak Sila Dan Smash Kedeng Pada Cabang Olahraga Sepaktakraw [Universitas Pendidikan Indonesia]. In *Universitas P*. <http://repository.upi.edu/id/eprint/22504>
- Setiawan, A. (2015). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015. *Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Subarjah, H. (2004). *Latihan Kondisi Fisik*.
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw : pedoman bagi Guru olahraga, pembinaan dan Atlet*. UNNESA Press.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2015). *Mental Training* (Issue February). <https://doi.org/10.1159/000421153>
- Tangkudung James. (2006). *Kepeleatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga.” Jakarta: Cerdas Jaya*.

- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. In *Presiden RI* (Issue 1).
- Wahyudi Putra, I. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa.*
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* rajawali pers.
- Wiyani, A. N. (2013). *Manajemen Kelas.* Ar-Ruzz Media.
- Yarmani, Y., & Japriansyah, Z. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Tendangan Belakang Pada Pesilat Padepokan Pencak Silat Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 101–105. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10925>
- Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 30–41. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/863/850>
- fiandi, P., Ali, N., & Wardoyo, H. (2008). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Journal.Unj.Ac.Id*, 111–126.
- Ardi, M. D., & Rosmaneli. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Klub PBSI Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 3(10), 25–32. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/612>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, suatu pendekatan praktik.* Pt.Asdi mahatasya.
- Budiyono, K., Yusuf, M., & L, R. P. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai , Kelentukan dan Pergelangan Kaki Terhadap Tendangan Jarak Jauh pada Klub Sepak Bola SSB UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 18(1), 40.
- Depdiknas. (2003). *Kurikulum SMA Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani.* Depdiknas.
- Fadel Anugerah, A. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Lengan, dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Anggota

- Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar). *Thesis*, 1–79.
- Ginjar Atmasubrata. (2015). *Serba Tahu Dunia Olahraga*. Kumpulan Pengetahuan Umum Dunia Olahraga. Surabaya: DAFA Publishing.
- Hanif, A. S. (2015). *Kepelatihan Dasar Sepaktakraw*. PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. C.V Tambak Kusuma.
- Iskandar, T. (2015). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan Punggung dan Motivasi Belajar Pada Kemampuan lompat tinggi Gaya Flop. *Journal Motion*, VI(2), 163–173.  
<http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/505/402>
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2017). Hubungan Antara Keseimbangan dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Peserta Ektrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 1 Setu. *Jurnal Motion*, VIII(2), 182–190. <http://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/221>
- Khalida, N. A., Agus, K., & Doewes Muchin. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet. *Journal Power Of Sport*, I(1).
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.25>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Alfabeta,cv.
- M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize.
- Mardis, Hasyim, A. H., & Arhma, S. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Siswa Sma Cokroaminoto Makassar. *Sports Review Journal*, I, 17–26.
- Mylsidayu, A. (2016). *Ilmu Kepelatihan*. Equator.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.
- Nurchaya, B. (2013). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Tungkai,*

- Dan Kelentukan Dengan Ketepatan Jumping Smash Sekolah Bulutangkis Surya Mataram Sleman.* <https://doi.org/10.1190/segam2013-0137.1>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga.*
- Prawirasaputra, S. (2000). *Sepak Takraw.* Balai Pustaka.
- Ramadhan, P. (2016). Uji Validitas Dan Reliabilitas Tes Teknik Sepak Sila Dan Smash Kedeng Pada Cabang Olahraga Sepaktakraw [Universitas Pendidikan Indonesia]. In *Universitas P.* <http://repository.upi.edu/id/eprint/22504>
- Setiawan, A. (2015). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri Tahun 2015. *Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Santoso Giriwijoyo Y.S. (2016). *Manusia dan Olahraga.* Bandung: ITB.
- Subarjah, H. (2004). *Latihan Kondisi Fisik.*
- Sulaiman. (2008). *Sepak Takraw : pedoman bagi Guru olahraga, pembinaan dan Atlet.* UNNESA Press.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2015). *Mental Training* (Issue February). <https://doi.org/10.1159/000421153>
- Tangkudung James. (2006). *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga.” Jakarta: Cerdas Jaya.*
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. In *Presiden RI* (Issue 1).
- Wahyudi Putra, I. (2020). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Menendang Bola Pada Permainan Sepak Bola Murid SD Inpres Bertingkat Kabupaten Gowa.*
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga.* rajawali pers.
- Yarmani, Y., & Japriansyah, Z. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Tendangan Belakang Pada Pesilat Padepokan Pencak Silat Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1(2), 101–105.* <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10925>