

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, R., & Nugroho, A. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 75–79.
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis keterampilan dasar sepak bola pemain klub Bima Sakti. *JUPE, Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 10–27.
- Allsabab, M., Weda, W., Setiawan, I., & Safrotun Nisa, A. (2019). Profil Tingkat Kondisi Fisik (Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, Kelincahan dan Daya Tahan) Pemain Sepakbola Putri Candra Kirana Dalam Mempersiapkan Kompetisi Pertiwi Regional Tahun 2019, 39(1), 1–6.
- Amal, M. I. (2024). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Dan *Fartlek* Terhadap *Vo2max* Atlet Futsal Pra-Pon Jambi Ditinjau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga(Jpjo)*, 7(2).
- Apta, M., & Febi, K. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. *Bandung: Alfabeta*.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322212.
- Association, N.-N. S. & C. (2021). *Essentials of strength training and conditioning*. Human kinetics.
- Azidman, L. (2017). Profil kondisi fisik pemain sepak bola SMA Negeri 1 Kaur. *KINESTETIK*.
- Bayu Hardiyono, B. (2022). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*. *Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). *The effect of football basic technical*

training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. Journal of Physical Education, 31, e3164.

- Burhan, Z., Ashari, L. H., Nulhadi, A., & Herlina, H. (2024). Olahraga Sepak Bola Sebagai Antisipasi Kecanduan *Game Online* pada Generasi Muda. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global, 3*(2), 110–113.
- Dos' Santos, T., McBurnie, A., Thomas, C., Jones, P. A., & Harper, D. (2022). *Attacking agility actions: Match play contextual applications with coaching and technique guidelines. Strength & Conditioning Journal, 44*(5), 102–118.
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). *Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. Jendela Olahraga, 9*(2), 81–89.
- Efendi, E. (2017). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga, 2*(01), 21–31.
- Efendi, Y., & Widodo, A. (2019). Uji validitas dan reliabilitas instrumen tes shooting sepak bola pada pemain Tim Persiwu Fc Jatiyoso. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 7*(2), 367–372.
- Fadli Muhammad. (2019). Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepak Bola Pada Pemain Usia 14 Tahun di Sekolah Sepak Bola (SSB) Persis Makassar. *Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019.*
- Ferianto, A., & Subagio, I. (2021). Profil Kondisi Fisik PS Hisbul Wathan Dalam Menghadapi Liga 2 Indonesia. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4*(7), 111–119.
- Firmansah, M. W. (2021). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4*(8), 91–100.
- Haff, G., & Triplett, N. T. (2016). *National Strength & Conditioning Association (US). Essentials of Strength Training and Conditioning, 264–470.*
- Hammami, R., Granacher, U. R. S., Makhlof, I., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2016). *Sequencing effects of balance and plyometric training on physical performance in youth soccer athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 30*(12), 3278–3289.

- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Haugen, T. A., Breitschädel, F., & Seiler, S. (2020). *Sprint mechanical properties in soccer players according to playing standard, position, age and sex*. *Journal of Sports Sciences*, 38(9), 1070–1076.
- Haugen, T., & Buchheit, M. (2016). *Sprint running performance monitoring: methodological and practical considerations*. *Sports Medicine*, 46(5), 641–656.
- Hidayat, R., & Witarsyah, W. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Plyometrics* terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 70–76.
- Hidayat, W. Y., & Yudhistira, D. (2024). Profil Dan Analisis Faktor Kekuatan Punggung dan Kaki Pemain Sepak Bola Usia Muda. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi (Sparta)*, 7(2), 48–54.
- Hidayatullah, M. A., Doewes, M., Purnama, S. K., & Riyadi, S. (2022). Meningkatkan Fleksibilitas Mahasiswa Perempuan dengan Latihan *Stretching*. *Prosiding Seminar Nasional Spencer*.
- Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222–226.
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 22–31.
- Kemenpora RI. (2022). *Panduan Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)*. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga.
- Khalik, K. (2017). Analisis Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Bermain Sepakbola Klub Jantho Fc. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 218–227.
- Makhlouf, I., Castagna, C., Manzi, V., Laurencelle, L., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2016). *Effect of Sequencing Strength and Endurance Training in Young Male Soccer Players*. www.nsca.com

- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2018). Srvei kondisi fisik pemain sepak bola SSB Indonesia Muda Surabaya (Studi pada kelompok umur 19 tahun). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3).
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Prasetyo, M. T., Hamzah, H., & Ari, M. A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Sepak Bola Persila Academy U17 Lombok Timur. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1302–1314.
- Pratama, A. K., & Anam, K. (2023). Variasi indeks massa tubuh pemain PS POP Bhayangkara Muda Semarang 2022 berdasarkan posisi bermain. *Sepakbola*, 3(1), 8–13.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh latihan lari 12 menit dan lari bolak balik terhadap peningkatan daya tahan VO2 max. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Putra, I. M., & Saputra, D. I. (2018). Analisis Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Kota Lintas Muara Bungo. *Jurnal Muara Olahraga Vol*, 1(1).
- Rahman, M. H., & Islam, M. S. (2020). *Stretching and flexibility: A range of motion for games and sports. European Journal of Physical Education and Sport Science*, 6(8).
- Rojas-Quinchavil, G., Venegas-Jeldrez, P., Valencia, O., Guzmán-Venegas, R., Araneda, O. F., de la Rosa, F. J. B., & Flores-Leon, A. F. (2021). *Hip and thigh muscular activity in professional soccer players during an isometric squat with and without controlled hip contraction (Actividad muscular de cadera y muslo en jugadores de fútbol profesionales durante una sentadilla isométrica con y sin co. Retos*, 39, 697–704.
- Saharullah, S., & Hasyim, H. (2024). *Sejarah Peraturan Pedoman Mengajar & Melatih Sepakbola Edisi Revisi 3*. Badan Penerbit UNM.

- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat konsentrasi dan *power* otot tungkai terhadap ketepatan *shooting* sepak bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65.
- Schaefer, L. V., & Bittmann, F. N. (2017). *Are there two forms of isometric muscle action? Results of the experimental study support a distinction between a holding and a pushing isometric muscle function. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 9(1), 11.
- Simanjuntak, B., Manalu, N., Sigalingging, I., Roisinton, A., & Muslim, S. (2024). Pengaruh *strength endurance* pada atlet cabang olahraga sepak bola. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(2), 100–103.
- Sucipto, S. (2019). *The Implementation of Tactical Approach on Students' Enjoyment in Playing Football in Junior High School. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 14–20.
- Sulistio, D., Sugiyanto, S., & Defliyanto, D. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar *Passing, Dribbling, Dan Shooting* Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 241–248.
- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi fisik atlet anggar kota Surakarta. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Suyoko, A. (2025). *Buku Ajar: Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Deepublish.
- Syaiful, W., Irawadi, H., Umar, U., & Arifan, I. (2024). Tinjauan Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Gladiator*, 4(3), 787–800.
- Tri Juniar, D., & Narlan, A. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. CV Budi Utama.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis keterampilan teknik dasar *passing* dalam sepak bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94.
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (*Endurance*) Terhadap Peningkatan *Vo2Max* Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2)

Wibawa, A. (2016). *Sepak Bola : Langkah-langkah Menuju Sukses* (2nd ed.). PT RajaGrafindo Persada.

Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 248–263.

Zhannisa, U. H., Royana, I. F., Prastiwi, B. K., & Pratama, D. S. (2018). *Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang*.