

## DAFTAR PUSTAKA

- A Sukanto. (2023). Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar PENGARUH MODEL LATIHAN CONE DRILLS TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA EKSTRAKULIKULER SMP MUHAMMADIYAH PALOPO FIRMANSYAH DAHLAN. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 5, 1–18.
- Adam Mappaompo, M., & Imran Hasanuddin, M. (2024). *LITERATURE STUDY ON INCREASING DRIBBLING AGILITY THROUGH BALL FEELING TRAINING METHODS AND LADDER DRILL TRAINING*. 3(2), 172–184. <https://doi.org/10.51574/ijrer.v3i2.1512>
- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2021). *PENGARUH LATIHAN T-SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB MITRA FC U-19 KABUPATEN SUMENEP*.
- Aji, A. T., & Wahyudi, H. (2023). *PENGARUH LATIHAN T-SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB MITRA FC U-19 KABUPATEN SUMENEP*.
- Apriliyanto, R. (2019). *Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal Dan Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola*.
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian tindakan kelas: Edisi revisi*. Bumi Aksara.
- Arrosyid, M. I. A., Roesdiyanto, R., Rahayuni, K., & Hariadi, I. (2023). Pengembangan Variasi Latihan Passing Pendek Pada Pemain Sepak Bola Usia 10-12 Tahun Di SSB Babat United Berbasis Modul. *Sport Science and Health*, 5(5), 501–511. <https://doi.org/10.17977/um062v5i52023p501-511>
- Aryanto, D., Habibi, A. I., Mu'arifuddin, Moh. A., Nidomuddin, M., & Yusuf, H. (2024). Pengaruh Fartlek Drills Terhadap Kelincahan dan Kecepatan pada Pemain Liga 2 PSCS Cilacap. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 23(2), 119. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v23i2.19055>
- Bafadal, M. F., Puspa Hidasari, F., & Qomara, D. (2021). Gulat: dampak sweden massage terhadap kecepatan recovery pasca latihan intensitas tinggi. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 33. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9541>
- Basrizal, R., Hauw Sin, T., Irawan, R., Soniawan, V., Pendidikan, P. S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2020). LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Cemara, R. A. , & F. A. (2022). *Pengaruh Tabata Training Dan High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai*.
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>

- Darminto, A. O., Adnan Maulana, A., & Mutmainna, A. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Kaki Melalui Media Karet Resistance Dalam Meningkatkan Hasil Akurasi Shooting Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas VIII MTs Daarul Quran Pajalele. *Athena: Physical Education and Sports Journal*, 1(1), 24–30. <https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.4>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Gandasari, F., & Mesyamatia, C. (2023). *Pengaruh Pemberian Air Elektrolit Dan Air Mineral Terhadap Denyut Nadi Saat Melakukan Aktivitas Dengan Intensitas Tinggi*. <https://doi.org/10.37058/sport>
- Hanafi, M. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing. (Vol. 2, Issue 1).
- Harsono. (2019). Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi. Jakarta: Remaja Rosdakarya., 5(1), 802–810.
- Herlambang, Y., Marfu, D., Kurniawati, ah, Arif Ali, M., Ilmu Keolahragaan, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2022). *PENGARUH JUS NANAS MADU TERHADAP DENYUT NADI DAN TEKANAN DARAH PADA SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA PASCA LARI JARAK JAUH 10 KM. II*, 182–187.
- Hidayat, W., & Rahayu, S. (2015). *EVALUASI PROGRAM PEMBINAAN PRESTASI SEPAKBOLA KLUB PERSIBAS BANYUMAS* Info Artikel.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Juli Fitrianto, E., Sujiono, B., Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, F., Kunci, K., Pengetahuan, T., Olahraga, F., & Cabang Olahraga, P. (2022). *Efektifitas Pelatihan Materi Fisiologi Olahraga Terhadap Tingkat Pengetahuan Materi Fisiologi Olahraga Pada Pelatih Cabang Olahraga DKI Jakarta*.
- Jumaking, J. (2020). *PENGARUH DAYA LEDAK TUNGKAI, KOORDINASI MATA KAKI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING KE GAWANG DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMAN 2 KOLAKA*. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Issue 1).
- Kaka, L. , Bano, V. O., & Njoeroemana. (2024). Efektivitas Analisis Butir Soal Pilihan Ganda Menggunakan Aplikasi Anates di SMPN 2 Kanatang. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4(9), 1441–1450. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jee/>
- Ketut Sumerta, I., Ngurah, G. P., Santika, A., Dei, A., Gst, I., Agung, N., Prananta, C., Kadek, I., Artawan, S., Sudiarta, G. N., Pendidikan, P., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Komarudin, K. (2021). Latihan plyometric dalam sepakbola untuk anak usia muda. *Sepakbola*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.101>

- Kuat Leksono, Dwi Septian, & Andhika Hidayat Kurniawan. (2023). Mengembangkan Kebugaran Fisik Dengan Mengadakan Pelatihan Sepak Bola Di Desa Ciklapa Tahun 2023. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 1(3), 09–12. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v1i3.234>
- Lalu Suhirman, Ms., Bayu Fitra Prisuna, Mp., Liza Husnita, Mp., Budi Mardikawati, Mp., Santi, Mp., & Sroyer, A. M. (2024). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KUANTITATIF & APLIKASI PENGOLAHAN ANALISA DATA STATISTIK*. Yayan Hadiyat.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Maulana, R. (2022). *PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI (Studi Eksperimen Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Sukaraja)*.
- Melyana, B., Purnawati, S., Indra Lesmana, S., Gde Bagus Mahadewa, T., Made Muliarta, I., & Putu Adiartha Griadhi, I. (2021). *Sport and Fitness Journal TERAPI LATIHAN FUNGSIONAL DI AIR MENINGKATKAN KEKUATAN KONTRAKSI ISOMETRIK OTOT PAHA PASIEN POST REKONSTRUKSI CEDERA ANTERIOR LIGAMENTUM CRUCIATUM PHASE 2 DI RSPAD GATOT SOEBROTO JAKARTA*. 9(1), 55–66.
- Nugroho, U. (2020). Statistik Dasar Dan Penerapan Spss Untuk Pendidikan Olahraga. Penerbit CV. SARNU UNTUNG. *Penerbit CV. SARNU UNTUNG.*, 8(1), 314–325. <https://doi.org/10.33395/sinkron.v8i1.11953>
- Nursalam, & Aziz. (2024). Kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan dayatahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang 100 meter gaya bebas. *Jurnal Patriot*, 21(2), 295–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1456>
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., & Putri, M. W. (2020). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>
- Parwata, I. M. Y. (2021). *PENGARUH METODE PROBLEM BASED LEARNING TERHADAP PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN: META-ANALISIS I* Made Yoga Parwata. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4781835>
- Pratama, H. G., Sulendro, S., & Prasetyo, G. W. (2022). Pengaruh Latihan Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Peserta Putra Ekstrakurikuler SMPN 1 Gandusari. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.58343/jpa.v3i1.28>
- Prayoga, N. A., Ali, M., Yanto, A. H., Olahraga, P., Kesehatan, D., & Artikel, I. (n.d.). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players*.

- Putra, M. A., & Sinurat, R. (2023). PENGARUH LATIHAN SNAKE JUMPAGILITY LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA U-16 LUBEND FC. In *Jurnal of Sport Education and Training* (Vol. 4, Issue 1).
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023a). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023b). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rahman, S. (2016). *UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS INSTRUMEN KELINCAHAN BALSOM AGILITY TEST UNTUK ATLET SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS KHUSUS OLAHRAGA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA VALIDITY AND RELIABILITY VALUE OF BALSOM AGILITY TEST TO SPECIFICATION CLASS SPORT OF JUNIOR H.*
- Rangga, R., Aryanti, S., & Destriana, D. (2023). Latihan Shuttle Run dalam Meningkatkan Kelincahan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 145–152. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7918>
- Ridwan, & Irawan, R. (2018). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES KOORDINASI MATA KAKI ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KOTA PADANG<sup>3</sup> BATTERY TEST OF PHYSICAL CONDITIONING 'M.*
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 92–100.
- Rifan, A., Permadi, A. A., Arifin, Z., Studi, P., & Olahraga, P. (2023). LATIHAN FIRST TOUCH TERHADAP KETERAMPILAN DASAR SEPAK BOLA THE EFFECT OF FIRST TOUCH ON SOCCER PLAYING SKILLS. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).
- Risky, E., Indah, V., Sari, P., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Keguruan, F., Pendidikan, I., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2022). PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING SEPAKBOLA SISWA SMAN 1 BANGKINANG. *Bersama Olahraga Laju Asia* Nomor, 5.
- Rizky, M. Y. (2021). KESIAPAN KONDISI FISIK ATLET KOTA KEDIRI CABANG OLAHRAGA TERUKUR MENUJU PORPROV JATIM 2022. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i1.1838>
- Ruslan, R., & T. E. H. (2023). *Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra di SMA Negeri Suwawa.*
- Santika, I. G. P. N. A. and M. Subekti. (2020). Korelasi Kecepatan Lari dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. In *Jurnal Ilmiah ADIRAGA* (Vol. 6, Issue 2).

- Saptono, T., & Agung Purwandono Saleh, dan R. (2021). PERBANDINGAN LATIHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK TERHADAP TINGKAT IMUNITAS ATLET BOLAVOLI MELALUI PHYSICAL FITNESS TEST. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2).
- Saputra, I. G. A. A. (2019). *PELATIHAN AGILITY LADDER METODE ICKY SHUFFLE 4 REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN GERAK PESERTA EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 DENPASAR*. 5(1), 12–17.
- Sastrawan, K. Y. H. W. and I. K. I. Swadesi. "Pengaruh K. dan M. L. T. K. D. S. pada P. Ekstrakurikuler." *J. P. 8. 1* (2021): 81-90. (2021). *Pengaruh Kelincahan dan Metode Latihan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola pada Peserta Ekstrakurikuler*.
- Sefriana, & Putra. (2023). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Sprint 50 Meter Gaya Bebas Pada Atlet Renang Puslatkot Kota Kediri. *TAFHAM*, 2(1), 67–79.
- Sepdanius, E. , R. M. S. , & K. A. (2019). *BUKU TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA. 1*.
- Septiadi, N. R. , & C. A. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatanotot Tungkai Terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Innovative: Journal Of Social Science Research, 1*, 7986–7997.
- Setia Dwi Jatmiko, B., Harmono, S., Mashuri, H., Dwi Jatmiko, S., Studi Magister Keguruan Olahraga, P., Nusantara PGRI Kediri, U., Studi Pendidikan Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Pendidikan Ganesha, U. (2022). Perbandingan latihan bola standar dan bola modifikasi terhadap kemampuan dribble sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i1>
- Setiawan, B. (2023). *PENGARUH INTENSITAS LATIHAN RINGAN DAN TINGGI TERHADAP DAYA TAHAN PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA NEGERI 1 KAKULIREJO*.
- Sundara, C., Meirizal, Y., Hambali, S., Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, K., Jasmani, P., & dan Rekreasi STKIP Pasundan, K. (2020). KONDISI FISIK ATLET PENCAK SILAT PPLP JAWA BARAT. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(1), 74–82.
- Surya Utama, K., Dwi Muryadi, A., & Dwijayanti, K. (2024a). Excluded from Similarity Report TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) AKADEMI PLUMPUNGAN UNITED. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 10, Issue 2).
- Surya Utama, K., Dwi Muryadi, A., & Dwijayanti, K. (2024b). TAHUN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) AKADEMI PLUMPUNGAN UNITED. In *Jurnal Ilmiah Penjas* (Vol. 10, Issue 2).
- Suryadi, D. (2022). Peningkatan Kemampuan Shooting Permainan Sepak Bola Melalui Latihan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6684431>
- Sutisyana, A., Eko Nopiyanto, Y., & Studi Pendidikan Jasmani, P. (2023). PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN FLIPPED CLASSROOM UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SOSIOLOGI OLAHRAGA

IMPLEMENTATION OF THE FLIPPED CLASSROOM LEARNING MODEL TO IMPROVE THE LEARNING OUTCOMES OF SPORT SOCIOLOGY. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2).

Syauki, A. Y., Santoso, R. E., & Chumaedi, S. (2024). *PENGARUH LATIHAN VARIASI BALL FEELING TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA DI SMP KEMALA BHAYANGKARI 3 JAKARTA*.

Tenriwulan, A. F., & Anjasmara, B. (2024). Pemeriksaan Kelincahan Dan Kekuatan Atlet Sepakbola Putri Sidoarjo. *JURAI: Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 16–21. <https://doi.org/10.59841/jai.v2i2.1036>

Vegatus, B. A. , S. I. K. I. , & S. I. N. (2023). Pelatihan Ladder Drill terhadap Kecepatan dan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. In *Jurnal Olympia* (Vol. 4, Issue 2).

Wahyu Prasetyo, G., & Sulendro, S. (2022). PENGARUH LATIHAN TINGKAT KETERAMPILAN TEKNIK DASAR MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 GANDUSARI The Effect Of Training On Basic Technique Skills Of Ball Drilling In Football Extracurricular Participants Game Juni. In *Journal of Physical Activity (JPA)* (Vol. 3, Issue 1).

Yulianto, R. and E. S. Haprabu. (2021). Penerapan Pelatihan Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Pada Pemain Putra Usia 8-10 Tahun SSB Perseman Karanganyar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2.

Zaini, A., Ahmadi, D., Noviardila, I., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Keguruan, F., Pendidikan, I., Pahlawan, U., & Tambusai, T. (2022). PENGARUH LATIHAN LONG PASS TERHADAP AKURASI PASSING PEMAIN SEPAK BOLA U-12 SSB PATRIOT MUDA KUOK. *Bersama Olahraga Laju Asia) Nomor*, 5.

Zukruf, & Desti. (2024). Meningkatkan Kekuatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Lampung Utara Melalui Latihan Plyometric. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 8–15. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v2i3.388>

