

DAFTAR PUSTAKA

- Muhyi Faruq. (2008) meningkatkan kebugaran jasmani. Surabaya
- Adnan dan Arsil. 2010. Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang. Wineka Media.
- Al-Hadiqie, Zidane Muhdhor.2013. Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional.____: Kata Pena
- Andri Irawan.(2009). Teknik Dasar Modern Futsal. Jakarta: Pena Pundi Aksara
- Amri. Sofan (2013). Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013. Jakarta: PT. Prestasi Pustakakarya
- Atiq Ahmad 2018 Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Berbasis Bermain Untuk Atlet Pemulausia 8-12 Tahun, Sidoharjo, Zifatama
- Atiq, A. Muhammad Ali, Kumbul Selamat Dan Mimi Haetami 2019 *Sepak Bola Untuk Pemula pola latihan Menyerang Dan Bertahan* , Bekasi:Penerbit Cakrawala Cendekia
- Batty, C. Eric (2007). Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan. Bandung: Pionir Jaya.
- Dewi,NiKadekRisnadkk.(2018).Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed HopDan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IlmuKeolahragaanUndiksha*.Vol.6(3):1-10.Diakses:1 Desember 2019.
- Hardiansyah, Sefri. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, Vol. 3 (1): 117-123. Diakses: 1 Desember 2019.
- Hamdika, Dani. (2015). Kontribusi Antara Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola (Throw-In) Pada

- Klub Sepakbola Persas Sabang Tahun 2011. *Jurnal Ilmiah*. Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah. Vol.1 (1):21– 27. Diakses 28 Januari 2020.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Djoko Pekik. 2006. *Panduan Gizi Lengkap*. Yogyakarta: Andi
- journal of physical education sport health and recreation vol.2.no 4 2013
april Survey Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Pada Klub Bola Voli Putri Bravo Banjarnegara Tahun 2012
- Juhanis. 2012. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Kemampuan Bantingan Pinggang pada Olahraga Gulat Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Jurnal ILARA*. III(1):60-69
- Komarudin. (2016). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga (Mens Sana in Corpore Sano)*. Jakarta: Laskar Askara.
- Kusuma, Adhitya Gita Argadkk. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 3 (2): 25-29. Diakses 25 Januari 2020.
- Luklukaningsih, Zuyina. (2014). *Anatomi, Fisiologi, dan Fisioterapi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Mariyono (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 6 (1): 66-71. Diakses 25 Maret 2020.
- Nusufi, Maimun. (2014). Korelasi Antara Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw Atlet Klub Dondong Merah Tahun 2014. *Jurnal Handayani*. Vol 6 (2): 1-8. Diakses: 8 Januari 2020.

- Pearch, Evelyn C. (2011). *Anatomi dan fisiologi untuk paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: PustakaPelajar.
- Sapulete,JanjeJ.(2012).Hubungan Daya Ledak Lengan dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bolavoli Siswa Smk Negeri 1 Samarinda. *Jurnal Ilara*, Vol. 3 (1): 51–59. Diakses: 1 Desember 2019.
- Sucipto dkk (2010). Sepakbola. Jakarta, Departemen Kebudayaan dan Pendidikan.
- Solissa, Jonas. (2016). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sudrajat, Subana. (2011). *Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2011). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukardi, (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara. Sukmadinata, Nana Syaodih. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Sukadiyanto 2011 pengantar dan teori latihan fisik dasar . Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suryabrata, Sumadi. (2014). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

- Yuwono, Bintoro Teguh dkk. (2015). Latihan Split Jump dan Knee Tuck Jump Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kemampuan Melakukan bola voli *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol. 4 (3): 40-47. Diakses: 25 Maret 2020.
- Vinsensius Budi Wicaksono Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Dan Futsal Di Smp Negeri 3 Godean