

DAFTAR PUSTAKA

- Apriantono, Tommy. dkk. 2013. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Otot Kaki Dan Kemampuan Menendang Pemain Sepak Bola. *Cakrawala Pendidikan*.
- Arifin, Ramadhan dan Herita, Warni. 2018. Model Latihan Kelincahan Sepak Bola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 17(2).
- Arikunto, Suharsimi. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Cetakan ke lima belas. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bahtra, Ridho. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepak Bola*. Cetakan Pertama. Padang: Sukabina Press.
- Daryanto, Zusyah Porja dan Khoirul Hidayat. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2).
- Dewi, Rizki Putri. 2021. Pengaruh Latihan Beban Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Shooting Pada Club Futsal Putri. *Skripsi*. Palu: Universitas Tadulako.
- Effendi, Awang Roni. dkk. 2018. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Mahasiswa UKM Sepak Bola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1) : 1-10.
- Hardika, N., & Musa, S. (2022). Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob ATP-PC Terhadap Peningkatan Vo_2 Max Pada Atlet Lari Sprint IKIP PGRI Pontianak. *Journal Sport Academy*. 1(1), 60-68.
- Hardika, N., & Pamungkas, W. C. A. 2022. Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Ketapang. *Journal Sport Academy*. 1(2):34-44
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ikhsan, Yolanda Surya dan Umar. 2019. Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*. 1312-1314.
- Irfan, Muhammad, dkk. 2020. Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*. 2(3): 721-724.

- Junita, E. Manurizal, L. Sinurat, R. 2022. Pengaruh Latihan Latihan Menggunakan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putra Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kecamatan Tambusai Utara. *Sport Education and Health Journal*. Vol. 3, No.2 (2022) Page 135-146.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Lubis, Muaro. (2013). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM. *Perpustakaan.Upi.Edu*. Universitas Pendidikan Indonesia 51 : 59.
- Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif). Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Magdalena, I. dkk. 2021. Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di SDN Bojong 04. *NUSANTARA*, 3(2), 150-165.
- Mariyono. dkk. 2017. Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sport*. 6(1) : 66-71.
- Mundir. (2012). *Statistika Pendidikan Pengantar Analisis Data Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis*. Jember: STAIN Jember Press.
- Nugroho, Bayu. 2019. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling permainan sepak bola pada Botanical FB Pontianak. *Skripsi*. Pontianak: IKIP-PGRI Pontianak.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Kota Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Priyatno .D. (2018) *SPSS Panduan Mudan Olah Data Bagi Mahasiswa & Umum*. Yogyakarta: CV.ANDI OFFSET.
- Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jakarta.
- Sepdanius, Endang. Dkk. 2019. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan ke-1. Depok: PT RajaGrafindo Persada.

Setiawan, Agus. 2020. Latihan Kelincahan dan Keseimbangan Daya Otot.
<https://youtu.be/tB-QiT905o8>

Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
Cetakan ke-3. Bandung: PT. Alfabeta.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Cetakan ke-10. Bandung: PT. Alfabeta.

Wicaksono, Lungit. dkk. 2020. Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan
Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di
Padepokan PSHT Cabang Lampung Barat. *Jurnal Kejora*. 5(2).

Yudiana, Yuyun. dkk. 2012. Latihan Fisik. Bandung: *FPOK-UPI Bandung*