

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Yunus. (2013). *Desain Sistem Pembelajaran Dalam Konteks Kurikulum 2013*. Bandung: Refika Aditama.
- Akhmad, I. (2015). *Efek latihan berbeban terhadap fungsi kerja otot*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Amansyah, A. (2019). *Dasar-Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga*. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- A.Sarumpaet, dkk. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Astyorini, Y. D. (2016). *Pengaruh rope langsung 10, 20, dan 30 second dengan interval training 1: 3 untuk Leg Otot Power dan Agility*. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Bangun, S. Y. (2019). *Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik*. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Dubuque. Iowa: Kendall/Hunt Publising Company.
- ENDRIANI, D. (n.d.). *Pengembangan Variasi Latihan Smash dalam Permainan Bola Voli 2017*. *Generasi Kampus*, 10(2).
- Gultom, E. S., & Endriani, D. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Penyerangan Dengan Menggunakan Inverted Winger Terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet SSB TGM Medan Tahun 2020*. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 31–36.
- Haris, T. M., Sebayang, E. N., & Sinulingga, A. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai pada Atlet Putra Umur 14 –16*. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 2(1), 56–76. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/4509>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.

- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). **Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching**. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Hasan, N. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Herdiansyah, W. (2011). *Mengenal Sepakbola*. Jakarta Timur: Wadah Ilmu.
- Heri, Z. (2014). *Efektivitas Instrumen Tes Pengukuran Nilai Konsumen Oksigen Maksimal (Vo 2 Max) Mahasiswa Jurusan PKO FIK Unimed Tahun 2012*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- [Http://www.penjasorkes.com/2019/08/4-macam-teknik-menyundul-bola-Heading.html#](http://www.penjasorkes.com/2019/08/4-macam-teknik-menyundul-bola-Heading.html#)
- Ilham, Z. (n.d.). *Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Heading Pada Tim Sepak Bola Di Smp Negeri 1 Prabumulih*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 1(2), 29–41.
- Koger, R. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Mahmuddin. (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Dribble Individual With Cone Dengan Latihan Zig-Zag Trajectory Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola: Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 12 (1), 24-34*
- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). *Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis*. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i6.15895>
- Mielke, D. (2003). *Seri Dasar-dasar Olahraga: Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Muhajir, M. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VII: buku guru*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nababan, M. B., Dewi, R., & Akhmad, I. (2018). *Analisis Pola Pembinaan Dan Pengembangan Olahraga Rekreasi Di Federasi Olahraga Rekreasi Masyarakat Indonesia Sumatera Utara Tahun 2017*. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 04, 38–55. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/11963>
- Nasution, Zul Fadli Setia. (2019). **"Pengembangan Variasi Latihan Heading Pada SSB Usia 14-16 Tahun 2019"**. Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan.

- Noviardila, I. (2020). *Jurnal Bola. Olahraga, Bersama Asia*, Laju, 2, 1–21.
- Nurkadri, N. (2017). *Perencanaan Latihan*. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.
<https://doi.org/10.24114/jp.v1i2.8059>
- Nusri, A. (2019). *Teori dan Praktek Sepak Bola Efektif. Jawa Tengah: Cipta Prima Nusantara*.
- Olahraga, J. P., Sari, M., Kasih, I., Supriadi, A., Muhammadiyah, U., Utara, S., Pendidikan, P., Pascasarjana, O., Negeri, U., Latihan, M., & Sinulingga, A. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Part Method, Whole Method Dan Daya Tahan Cardiovascular Terhadap Hasil*. 06, 11–18.
- Olahraga, K., & Unimed, F. I. K. (2020). *Pengembangan Variasi Pembelajaran Lompat Jauh Pada Mahasiswa Pendidikan Development of Long Jump Learning Variations in the Sports Coaching Education Students of FIK Unimed*. 4(2), 55–59.
- Penelitian, A., & Anam, K. (2013). *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.
- Purwanto, D. (2017). *Pengembangan Model Latihan Sundulan (Heading) Untuk Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di SMP Negeri 6 Palu*. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(2), 288–291.
- Rizfan, M., & Wiyaka, I. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Bending dan Menendang Menggunakan Karet Terhadap Power Otot Tungkai dan Long Passing Sepakbola Pada Usia 13-14 Tahun Sekolah Sepakbola Klumpang Putra*. *JURNAL PRESTASI*, 4(1), 1–8.
- Setiawan, Romli Riski. 2019. *Model Latihan Heading Sepakbola Berbasis Sirkuit pada Sekolah Sepakbola Usia 14-17 Tahun*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 133-196
- Siahaan, D., & Mahmuddin, M. (2020). *Dasar-Dasar Biomekanika Olahraga*. Yayasan Kita Menulis.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Simaremare, A. (2007). *Kemampuan Dasar Mengajar*. Universitas Negeri Medan, Fakultas Ilmu Pendidikan.

- Siregar, I. (2015). *Hubungan Power Otot Lengan Dan Flexibility otot Punggung Terhadap Kemampuan Service Dalam Permainan Bola Voli*. JURNAL Pengabdian Kepada Masyarakat, 21(79), 45–49.
- Sitepu. (2016). *Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket Di Fik Unimed*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol., 15(1), 77–84.
- Sudjana, N. (1992). *Metode Statistik [Methods Statistics]*. Bandung: Tarsito.
- Sucipto dkk.(2000). *Sepakbola*. Jakarta,Departemen Kebudayaan dan Pendidikan
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: CV Alfabet
- Sugiyono, P. D. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D, Bandung: CV. ALVABETA.*
- Sukatamsi.(2001). *Permainan bola besar 1 sepakbola*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sulaiman, A., Hariyoko, H., & Wahyudi, U. (2018). *Pengaruh Metode Barriers Hop Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Long Pass Sepakbola. Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(2), 128. <https://doi.org/10.17977/um040v2i2p128-134>
- Supriadi, A., Mesnan, M., Azandi, F., & Kasih, I. (2021). *The Development of Electronic Football Teaching Materials (E-Book)*. Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences, 4(2), 3242–3249. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i2.2073>
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal*. Jurnal Prestasi, 5(2), 79–83.
- Triansyah, A., Burhanudin, B., & Haetami, M. (2020). *Pengaruh Heading Game Terhadap Ketepatan Heading Sepak Bola Di Club Gastra Kabupaten Kayong Utara. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 61–67.
- Valianto, B., & Sirait, D. H. M. (2017). *Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Di Universitas Negeri Medan*. Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 1(2), 105–113.
- Verawati, I., Suprayetno, & Valianto, B. (2020). *The Effects of Progressive Muscle Relaxation on Concentration in Archery Athletes at the UNIMED Club*. 23 (UnICoSS 2019), 70–73. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200305.022>