

DAFTAR PUSTAKA

- Arianto, A. T., & Setyawan, C. (2019). Efektivitas Small Sided Games Dan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola U-17. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 182–191. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.27039>. Diakses pada tanggal 21-03-22
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 15 Menit Terhadap Kemampuan VO2MAX. *Jurnal Jendela Olahraga*, 2(2), 9–19. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=16129731136933629268&btnI=1&hl=en>. Diakses pada tanggal 25-03-22
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the Effect of Small Sided Game and Drill Training Methods on Passing Accuracy and V02Max in Football Games in High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, 4(1), 458–464. <https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/1627/pdf>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Bangun, S., Y & Zaluku, J., S. (2019). Survey Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pelajar SMP Di Pondok Pesantren Ta'dib Asyakirin Medan. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 9(3), 273–279. <https://ojs.unm.ac.id/pubpend/article/view/10455>. Diakses pada tanggal 29-07-22
- Darmansyah, Umar, & Donie. (2020). Effect of Drill and Game Training Methods on Dribbling Ability of Soccer Games. *Education and Humanities Research*, 464, 335–337. <https://www.atlantispress.com/article/125943728.pdf>. Diakses pada tanggal 28-03-22
- Davids, K., Araújo, D., Correia, V., & Vilar, L. (2013). How small-sided and conditioned games enhance acquisition of movement and decision-making skills. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 41(3), 154–161. <https://doi.org/10.1097/JES.0b013e318292f3ec>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Davies, M. J., Young, W., Farrow, D., & Bahnert, A. (2013). Comparison of agility demands of small-sided games in elite Australian football. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 8(2), 139–147. <https://doi.org/10.1123/ijsp.8.2.139>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Fanani, Z. (2020). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Bola Voli Melalui Metode Drill. *Journal Educational Research and Development*, 4(2), 111–126. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.345>, Diakses pada tanggal 09-04-22
- González-Víllora, S., Manuel Clemente, F., Martins, F. M. L., & Pastor-Vicedo, J. C. (2017). Effects of regular and conditioned small-sided games on young football players' heart rate responses, technical performance, and network

- structure. *Human Movement*, 18(5), 135–145.
<https://doi.org/10.5114/hm.2017.73618>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbet, T., Chaouachi, A., & Karim, C. (2014). Small-Sided Games in Team Sports Training: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(12), 3594–3618.
<https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000564>. Diakses pada tanggal 6-08-22
- Hardinata, A. F., & Hidayah, T. (2015). Pengaruh Jeda/Interval pada Latihan Tusukan Terhadap Ketepatan Tusukan pada Pemain Anggar IKASE Kota Semarang Tahun 2015. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(4), 6–10.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/view/10090>. Diakses pada tanggal 12-04-22
- Hermawan, R. (2020). *Fisiologi Olahraga*. Anugrah Utama Raharja.
- Hasibuan, S., Nugraha, T., & Chairad, M. (2019). *Anatomi*. Banten : Bintang Sembilan Visitama.
- Ilham, Z. (2015). Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Heading Pada Tim Sepakbola Di SMP Negeri 1 Prabumulih. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 1(2), 29-41.
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/3716>. Diakses pada tanggal 03-08-22
- Indrawathi, N. L. P. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Mix Impact terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP PGRI Bali Tahun Pelajaran 2015. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 2(1), 70-80. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/244/203>. Diakses pada tanggal 21-04-22
- Irwandi, & Aprizalmi. (2016). Hubungan Kapasitas Aerobik (Vo2Max) Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pada Club Getsempena Fc Tahun 2016. *Penjaskesrek*, 3(1), 15–33.
<https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek/article/download/753/699>. Diakses pada tanggal 21-04-22
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resipokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 10–20.
<http://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/download/570/540>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Langga, Z. A., & Supriadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikulaer Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 10–104.

<http://journal.um.ac.id/index.php/jko/article/view/7711/3529>. Diakses pada tanggal 11-04-22

- Lesmana, H., S. (2018). *Bahan Ajar Fisiologi Olahraga Sport Physiology*. Universitas Negeri Padang.
- Malone, S., & Collins, K. D. (2017). The influence of pitch size on running performance and physiological responses during hurling-specific small-sided games. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(6), 1518–1524. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001624>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Manalu, N. (2017). Development model of physical exercise agility and acceleration based on small sided games. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 2(2), 396–401. <https://www.journalofsports.com/archives/2017/vol2/issue2/2-2-76>. Diakses pada tanggal 17-04-22
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/16516>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Menggunakan Tes Lari 2,4 Km Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 156–169. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/1081>. Diakses pada tanggal 02-04-22
- Ninzar, K. (2018). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) pada Anggota Tim Futsal Siba Semarang. *Jurnal Mitra Pendidikan*, 2(8), 738–749. <http://e-jurnalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/view/378>. Diakses pada tanggal 10-04-22
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1), 1–12. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/628>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Nurdiansyah, & Susilawati. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/5018>. Diakses pada tanggal 11-04-22
- Pet reanu Adrian Gheorge, P. reanu M. (2016). Study on Biomotrice Capacites at the Junior Athletes Practicing Basketball. *Scientific Journal of Education, Sports, and Health STUDY*, 17(2), 207–213.

https://www.academia.edu/33358740/STUDY_ON_BIOMOTRICE_CAPACITIES_AT_THE_JUNIOR_ATHLETES_PRACTICING_BASKETBALL.

Diakses pada tanggal 06-04-22

Putra, A. K., Triansyah, A., & Hidasari, F. P. (2017). Pengaruh Latihan dengan Media Tongkat Target Terhadap Teknik Dasar Blok Bola Voli di SMA. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(5), 1–9. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/20030/0>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Renshaw, I., Araújo, D., Button, C., Chow, J. Y., Davids, K., & Moy, B. (2015). Why the Constraints-led Approach is not Teaching Games for Understanding : A Clarification. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(5), 459–480.. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17408989.2015.1095870>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Ridwan, A., & Juhanis. (2020). The Effect of Running Practice Method on Football Shooting Skills of Sport Science Students. *Education and Humanities Research*, 481, 291–295. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icest-19/125945457>. Diakses pada tanggal 10-04-22

Riza, A., R. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Court Dan Latihan Down The Line Return To Center Mark Terhadap Kelincahan Dan Kemampuan Groundstroke Dalam Permainan Tenis Lapangan Pada Siswa Sekolah Tenis Progress UNIMED. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 30-36. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/9961>. Diakses pada tanggal 04-08-22

Rozi, F., Safitri, S. R., & Syukriadi, A. (2021). Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIAN Salatiga. *Jurnal Pendidikan dan Pelatihan*, 5(1), 13-18. <http://doi.org/10.37730/edutrainee.v5i1.121>. Diakses pada tanggal 20-04-22

Sakti, S., & Sunjoyo. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani Cabang Olahraga Renang pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Semester 3 Universitas Tunas Pembangunan Surakarta Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(1), 1–9. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/1356>. Diakses pada tanggal 12-04-22

Saputra, G. Y., & Agus, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII dan VIII dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal of Physical Education*, 2(1), 17–25. <http://jim.teknokrat.ac.id/index.php/pendidikanolahraga/article/view/797>. Diakses pada tanggal 12-04-22

Schiff, N. T., & Hermawijayawan, D. R. (2018). Pengaruh Latihan Senam dan Zumba Dance Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 73–84.

<https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/view/16281>. Diakses pada tanggal 20-04-22

Sembiring, I. (2019). Pengaruh Game Sirkuit Terhadap Kebugaran Fisik Pada Kelas 5 Siswa Sekolah Dasar Tahun 2015. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 1(2), 63-72. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/2358/1507>. Diakses pada tanggal 03-08-22

Sembiring, I. (2019). *Pengembangan Kebugaran Jasmani*.

Sepriani, R., & Rahman, R. K. (2019). Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Menssana*, 4(1), 53-57. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/34>. Diakses pada tanggal 19-04-22

Serra Olivares, J., González Vllora, S., García López, L. M., & Araújo, D. (2015). Game-Based Approaches' Pedagogical Principles: Exploring Task Constraints in Youth Soccer. *Journal of Human Kinetics*, 46(1), 251-261. <https://doi.org/10.1515/hukin-2015-0053>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Serrano, J., Shahidian, S., Sampaio, J., & Leite, N. (2013). The importance of sports performance factors and training contents from the perspective of futsal coaches. *Journal of Human Kinetics*, 38(1), 151-160. <https://doi.org/10.2478/hukin-2013-0055>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Silviana, R., & Jamaludin. (2020). Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian dan Satu Tungkai Berturut-turut dapat Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Tarung Derajat Pringgabaya Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7(1), 32-39. <https://ejournal.undikma.ac.id/index.php/gelora/article/view/3357>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(1), 42-49. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/18>. Diakses pada tanggal 02-04-22

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Suharjana. (2007). Latihan Endurance Dan Ventilasi Paru. *Medikora*, 3(2), 149-172. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4725>. Diakses pada tanggal 03-08-22

Sukamti, E, R. (2007). *Diktat Perkembangan Motorik*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius*, 6(1), 1-7.

<https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/altius/article/view/8220/4209>. Diakses pada tanggal 11-04-22

Syaifudin, M. (2013). Olahraga Bulutangkis Sebagai Solusi Mengurangi Frustrasi Bagi Kalangan Pengusaha di Yayasan LKK NGESTI RAHAYU SIDOARJO. *Unesa*, 2(1), 1–4. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/2463>. Diakses pada tanggal 27-03-22

Ulfah, W. A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Play Teach Play Terhadap Hasil Belajar Pasing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 05(1), 1–5. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpor/article/view/14482>. Diakses pada tanggal 12-04-22

Umar. (2014). *Fisiologi Olahraga*. UNP PRESS.

Wijaya, B. D., & Arjuna, F. (2014). Profil Daya Tahan Jantung Paru, Kekuatan Otot, Kelentukan Dan Lemak Members Baru Fitness Center club House Casa Grande Yogyakarta. *Medikora*, 12(1), 1–11. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4581>. Diakses pada tanggal 27-03-22



THE
Character Building
UNIVERSITY