

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Akhmad, I. (2015). *Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot*. Jurnal Pedagogik Olahraga, 1(2), 80–102.
- Al-Ghani, M. (2019). *Pengaruh Resistance Band Exercisedan Power Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Lambung Dalam Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB SRIWIJAYA ASAH SOCCER (SAS) U-15 PALEMBANG Dipublikasikan Oleh : UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas Islam Kalimantan*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 1–6.
- Amansyah, & Sinaga, R. T. (2015). *Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi Latihan Berbalik Dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Ssb Sinar Pagi*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14(1), 24–34.
- Asri, N. (2018). *Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil Tendangan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Indralaya Selatan*. Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(2), 16-20.
- Baechle, Thomas R & Roger W Earle (2002) *Bugar Dengan Latihan Beban*. Jakarta: Raja GrafindoPersada.
- Batty, Eric C. (2011) *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Bimantara, Y., & Purnomo, M. (2017). *Pengaruh Latihan Resistance Band Leg Press dan Reistence Band Lysng Leg Press terhadap Kekuatan Otot Tungkai*. Journal Mahasiswa UNESA, 1–7.
- Bompa Tudor O. (1994) *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque, Iowa: kendal/hunt Publishing Company.
- Donal, A Chu. (1985) *Jumping in The Plyometrics*. Champaign, Illionis: Leisure press.
- Faridah, E. (2018). *Seminar Nasional Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September, 442–447*.
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). *Efektivitas Model Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola PS Palembang U-17*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Kesehatan,

10 (2), 215-224

- Gilang, Angga (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Habibie, M., Widiastuti, W., & Nuriani, S. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kordinasi Mata – Kaki Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Sepakbola*. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(1), 25–31. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i1.6564>.
- Hardiyono, B., & Nurkadri, N. (2018). *Efektifitas Model Latihan Keseimbangan Badgan Dan Model Latihan Keseimbangan Konvensional Terhadap Hasil Pemanjatan Pada Olahraga Panjat Dinding Untuk Pemanjat Pemula*. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 34.
- 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.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Kesuma.
- Hasibuan, R. (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Biceps Curl Tempo Cepat dengan Tempo Lambat Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan Pada Members Putra Tiara Hotel Fitness Center*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 42–48. <http://digilib.unimed.ac.id/41/>
- Heri, Z. (2014). *Efektivitas Instrumen Tes Pengukuran Nilai Konsumen Oksigen Maksimal (VO2Max) Mahasiswa Jurusan PKO FIK UNIMED TAHUN 2012*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Iham, Z. (2017). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Siswa Putra Kelas X Smk Yps Prabumulih*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 12–21.
- Ishak, M., & Supriadi, D. (2018). *Peningkatkan Teknik Shooting Melalui Model*
- Ismaryati.(2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP dan Press UNS.
- Kocyigit, E. (2015). *Pengaruh Latihan Bending Terhadap Hasil Power Tungkai*. *Ekp*, 13(3), 1576–1580.
- Luxbacher Jhoseph A. (2011). *Sepak bola*. Jakarta: PT Grafindo Media Prasada.
- Laws Of The Game. (2012). *Peraturan Permainan Sepakbola*. Medan: FIK UNI

- Mesnan, M., Supriadi, A., & Siregar, I. (2019). *Pengembangan Log Book Pembelajaran Sepak Bola Dengan Pendekatan Taktis*. *Jurnal Prestasi*, 3(6), 68.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Mukhoid.(2004). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Nasution, M. F. A., Ibrahim, ., & Sitepu, I. D. (2017). *Pengembangan Bahan Ajar Dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga Berbasis Kkni*. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 29–34.
- Nurfalah, R. T., Ugelta, S., & Imanudin, I. (2016). *Pengaruh Imajery Training terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola di SSB Java Putra Yudha*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Nurkadri, N. (2017). *Perencanaan Latihan*. *Jurnal Prestasi*, 1(2), 13–22.
- Nusri, ardi.(2009). *Sepak Bola*. Medan: Fik Unimed.
- 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.
- Pratama, B. A. (2017). *Meningkatkan Ketrampilan Shooting Sepakbola Dengan Permainan Modifikasi*. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(1), 48.
- Raharjo, S. M. (2018). *Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola*. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177.
- Rifki Alamsyah, & Dewi Endriani. (2021). *Pengembangan Alat Box Target Untuk Latihan Shooting Dalam Permainan Futsal Tahun 2020*. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 2(1), 24–30.
- Rius, j. Segura. (2001). *Teaching The Skill Of Soccer, 900 + Exercise And Games*. Published by Reedswain Publishing.
- 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.

Rizky A Daulay, & Sinulingga, A. (2016). *Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Hasil Tendangan Samping Olahraga Pencak Silat.* Jurnal Pedagogik Keolahragaan, 02(02), 78–97.

Ruslan, R., Hamdiana, H., Simon, S., & Ismawan, H. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Pada Club Pdl Samarinda.* Kinestetik, 4(1), 33–40.
<https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10370>

Sinta, T., Ilmu, J., Vol, K., Fakultas, M., Keolahragaan, I., Negeri, U., Edukatif, S., Ilmu, F., Universitas, K., & Medan, N. (2022). = 11 Dan T. 21(1), 65–73.

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.

Soekamti. (2002). *Permainan Bola Besar I.* Jakarta: Depdikbud.

Sucipto, dkk. (2006). *Tehnik Dasar Sepakbola.* Jakarta: Rineka Cipta. Suherman, B., Haris, I. N., & RI, A. (2018). *Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting Ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda Fc.* Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, 4(02), 132-140.

Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital.* Jurnal Prestasi, 4(1), 9.
<https://doi.org/10.24114/jp.v4i1.16821>

Surya Ningrum, R. (2020). *Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Leg Banding Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Samping (Cechuitui) Pada Ekstrakurikuler Man 2 Mojokerto.* Jurnal Prestasi Olahraga, 3(1), 5–7.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnalprestasiolahraga/article/view/3150>

Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). *Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Pada Sekolah Sepakbola Akrab Kresna.* Jurnal Kesehatan Olahraga, 8(1), 111–116.

- Tarihoran, D., & Mahmuddin, M. (2020). *Kontribusi Latihan Hand Grip Dan Latihan Back-Up Terhadap Servis Slice Pada Atlet Putra Komunitas Tenis Lapangan Unimed*. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 66. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.21451>
- Utomo, E. B. (2017). *Kontribusi Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Futsal*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 07(3), 1–5.
- Wahyu santosa, D. (2015). *Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Wardana, C. R., Setiabudi, M. A., & Candra, A. T. (2018). *Pengaruh Latihan Small-Sided Games Terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi*. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)*, 3(2), 194–201. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v3i2.212>
- Wiyaka Drs., M.Kes, AIFO, I., Adikahriani, A., & Soewandi, S. (2021). *Profil Kondisi Psikis Atlet Putra Sepak Takraw Sumut Pelatda PON XX*. *Jurnal Prestasi*, 5(1), 38. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25614>
- Wiyaka, I., Hasibuan, M. N., & Purba, P. H. (2018). *Perbedaan Pengaruh Koordinasi Mata-Kaki Dan Metode Pembelajaran Terhadap Kemampuan Servis Atas Sepak Takraw Pada Mahasiswa Pko Fik Unimed*. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 14. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10127>
- Yudik dan Ahmad.(2014). *Latihan Beban.Com*.