

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, R, G, Rumini, T, S, 2016, 'Manajemen Kompetisi Sepak Bola Sumsel Super League (SSL) Kota Palembang', *Journal of Physical Education and Sport*, 5(1), 2–4. <https://doi.org/10.5897/JPESM>
- Akhbar, M. T, 2017, 'Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepak Bola SMA N 3 Bengkulu Selatan', *II*(1), 66–78.
- Anam, K, 2013, 'Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Aulia, R, et al, 2015, 'Pengaruh Latihan Double Multiple Jump Terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-kura Bagian Dalam Pada Klub Jago Darussalam Banda Aceh Tahun 2011', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.1111/ejn.13001>
- Ayala, F, et al, 2012, 'Reproducibility and concurrent validity of hip joint angle test for estimating hamstring flexibility in recreationally active youngmen' *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(9), 2372–2382. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823db1e2>
- Bolotin, A, & Bakayev, V, 2017, 'Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)', *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 405–413. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.17>
- Dieny, F, F, & Putriana, D, 2015, 'Status Hidrasi Sebelum dan Sesudah Latihan Atlet Sepak Bola Remaja', *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(2), 86–93.
- Effendi, R, 2016, 'Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola Rustam', *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1).
- García-Pinillos, F, et al, 2015, 'Impact of limited hamstring flexibility on vertical jump, kicking speed, sprint, and agility in young football players', *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1293–1297. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1022577>
- Hartini, 2016, 'Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Body Language dan Pilates Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Ditinjau dari Kemampuan

Gerak', *Jurnal Ilmiah Spirit*, 30(3), 1–11.

- Hidayat, A, et al, Jurusan Ilmu Keolahragaan, N, Ilmu Keolahragaan, F, & Negeri Semarang, U, 2015, 'Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball Di Kabupaten Semarang', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 49(4), 49–53. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Ilham, 2014, 'Hubungan Power Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 21 Tanjung Jabung Timur', *16*(1), 45–54.
- Kapidzic, A, et al, 2014, 'Kinematic analysis of the instep kick in youth soccer players', *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 81–90. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0063>
- Kellis, E, & Katis, A, 2007, 'Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kick', *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 154–165(December 2006), 1–12. Retrieved from <papers://61982310-139d-4a04-8060-3dce6ee6287b/Paper/p17>
- Khoiril, A, et al, 2012, 'Kekuatan Otot, Kecepatan Gerak, dan Panjang Tungkai dalam Tendang Jarak Jauh', *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1). <https://doi.org/10.2307/4089344>
- Mahshid, Y, et al, 2015, 'Evaluating the Hip Range of Motion Using the Goniometer, the Nintendo Wiimote and Video Tracking Methods', *European Scientific Journal*, 11(21).
- Mu'is, A, 2014, 'Analisis Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan Menendang Bola Ke Arah Gawang (Shooting)', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 02 Nomor 0, 1–11.
- Muljati, S, et al, 2018, 'Gambaran Median Tinggi Badan dan Berat Badan Menurut Kelompok Umur Pada Penduduk Indonesia yang Sehat Berdasarkan Hasil Riskesdas 2013', *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 39(2), 137–144. <https://doi.org/10.22435/pgm.v39i2.5723.137-144>
- Noer, W, R, F, et al, 2017, 'The Effect of Core Stability Dynamic and Medicine Ball Training to Enhancement Leg Muscle Strength, Abdominal Muscle Strength, and Balance', *Journal of Sport Science and Education (JOSSAE)*, 2(2).
- Nugraha, D, A, 2014, 'Perbedaan Tingkat Fleksibilitas Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran', <https://doi.org/10.1378/chest.07-1293>
- Pangemanan, D, H, C, & Engka, J, N, A, 2012, 'Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa / I Smkn 3 Manado', *Biomedik*, 4, 109–118.

- Putra, R, B, A, 2014, 'Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam', *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 15–22.
- Sari, K, et al, 2016, 'Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Sas-Balistik Dengan Pnf-Balistik Terhadap Fleksi Bilitas Trunkus Lansia', *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 75–152.
- Wiguna, P, et al, 2013, 'Intervensi Contract Relax Stretching Direct Lebih Baik Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan Dengan Intervensi Contract Relax Stretching Indirect Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi the Intervention of Contract Relax Stretching', *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2, 40–44.
- Wismanto, 2011, 'Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Lebih Efektif Daripada Contract Relax Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring', *Jurnal Fisioterapi*, 11(1), 77–95.
- Wulandari, A, 2014, 'Terhadap Masalah Kesehatan dan Keperawatannya', 2, 39–43.

