

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrzejewski, M., Chmura, J., Pluta, B., & Konarski, J. M 2015, 'Sprinting activities and distance covered by top level europa league soccer players', *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol.10, hlm. 39–50.
- Ayala, F., Calderón-López, A., Delgado-Gosálbez, J. C., Parra-Sánchez, S., Pomares-Noguera, C., Hernández-Sánchez, S., De Ste Croix, M 2017, 'Acute effects of three neuromuscular warm-up strategies on several physical performance measures in football players', *PLoS ONE*, vol.12, no.1, hlm. 1–17.
- BC Soccer n.d., *Report and sparq protocol fitness testing pkg, bc soccer fitness test package*.
- Bafirman 2013, 'Kontribusi fisiologi olahraga mengatasi resiko menuju prestasi optimal', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.3, no.1, Juli 2013, hlm. 39–45.
- Brown, T. D., & Vescovi, J. D 2012. 'Maximum speed: Misconceptions of sprinting', *Strength and Conditioning Journal*, vol.34, no.4, hlm. 37–41.
- Daneshjoo, A. Halim Mokhtar, N. Rahnama, A. Y 2012. 'The Effects of comprehensive warm-up programs on proprioception, static and dynamic balance on male soccer players', *PLoS ONE*, vol.7, hlm. 1–10.
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., & Yusof, A 2013. 'Effects of the 11+ and harmoknee warm-up programs on physical performance measures in professional soccer players', *Journal of Sports Science and Medicine*, vol.12, hlm. 489–496.
- Diputra, R 2015. 'Pengaruh latihan three cone drill , four cone drill , dan five cone drill terhadap kelincahan (agility) dan kecepatan (speed)', *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, vol.27, Oktober 2015, hlm. 46–60.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F 2016. 'Pengaruh latihan ladder drills terhadap peningkatan kelincahan siswa u-17 di persatuan', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol.26, hlm. 213–227.
- Hanafi, S 2010. 'Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi', *Jurnal ILARA*, vol.1, Desember 2010, hlm. 1–9.
- Hendra 2017. 'Analisis antropometrik dan kondisi fisik terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMA', *Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, vol.1, September 2017, hlm. 33–39.

- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H, F. P 2016. 'Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB unibraw 82 Malang', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol.26, hlm.381–397.
- Nasution, I. E., & Suharjana 2015. 'Pengembangan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain', *Jurnal Keolahragaan*, vol.3, September 2015, hlm. 178–193.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N 2016. 'Pengaruh latihan jump to box , front box jump , dan depth jump terhadap peningkatan explosive power otot tungkai dan kecepatan', *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol.6, no.1, hlm. 8–14.
- Purbasari, T. I., Hariyoko, & Wahyudi, U 2016. 'Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot lengan atlet putra klub bolavoli gajayana kota malang', *Jurnal Pendidikan Jasman*, vol.26, no.1, hlm. 203–211.
- Putri, R. F. D., & , Sumardi Widodo, R. M. S. A 2019. 'Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter (studi pada pemain sepak bola diklat diponegoro muda ps Undip)', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, vol.8, no.1, hlm. 412–419.
- Saputro, A. B., Hariyoko, & Amiq, F 2016. 'Pengaruh latihan running with the ball terhadap peningkatan kecepatan lari pemain persatuan sepak bola djagung kota Malang', *Jurnal Pendidikan Jasmani*, vol.26, no.4, hlm. 1–16.