

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M., Septiadi, F., & Wijaya, R. A. (2019). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswi Ekstrakurikuler MTs Negeri 1 Sukabumi. *Indonesia Sport Journal*, 1(2), 7–11.
- Aprilianto, A., Roesdiyanto, R., & Taufik, T. (2022). Latihan Teknik Dasar Sepak Bola Usia 14-15 Tahun. *Sport Science and Health*, 4(2), 156–174.
- Arifan, I., S, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79. <https://doi.org/10.24036/jpo143019>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Performa Olahraga*, 3(01).
- Atiq, A., Haetami, M., & Harmoko. (2022). Pengembangan Model Latihan Tehnik Dasar Heading Sepak Bola Berbasis Bermain untuk Atlet Pemula Usia 8-12 Tahun. *Jurnal Locomotor*. <https://locomotor.untan.ac.id/index.php/fe/article/view/56>
- Badau, D., Badau, A., Manolache, G., Ene, M. I., Neofit, A., Grosu, V. T., Tudor, V., Sasu, R., Moraru, R., & Moraru, L. (2021). The Motor Impact of the Static Balance in the Up Plank Position on Three Different Balls in Physical Activities of Physical Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph18042043>
- Bahtra, R. (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Number 156).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2018). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Cho, M., Shim, S., Jung, J., & Chung, Y. (2019). Comparison of trunk muscle activity according to hip abduction angle during plank exercise. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 8(3), 162–169.
- Choi, J. H., Kim, D. E., & Cynn, H. S. (2021). *Comparison of trunk muscle activity between traditional plank exercise and plank exercise with isometric*.

- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *Sport Coaching*.
- Fadillah, M. F. F., Agil, M. S., Munandar, M. A. F., Rohim, M. F., & Sawali, L. (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Perut Dengan Kemampuan Heading Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 298–307.
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh Latihan Dribble Dengan Metode Bermain Terhadap Hasil Dribble Sepak Bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 3(2), 49–58.
- Halaimah, N., & Ratno, P. (2019). Perbedaan pengaruh latihan plank knee to elbow, mountain climber, dan bicycle crunch terhadap perubahan lingkaran perut pada remaja putri SMA Hang Tuah Belawan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1), 54–62.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age*. 4.
- Imran, R., Refiater, U. H., Nurkhoiroh, N., Duhe, E. D. P., & Kadir, S. (2025). Pengaruh Latihan Superman dan Plank terhadap Kemampuan Heading Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(1), 11–20.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), 1–12.
- Iskandar, T., & Pradana, D. (2018). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 1 Setu. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 8(2), 182–190. <https://doi.org/10.33558/motion.v8i2.221>
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Sebuah Pengantar)*. 150.
- Istofian, R. S., & Amiq, F. (2016). Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 105–113.
- Kang, M. H.-J., AU - Badau, D., AU - Badau, A., AU - Manolache, G., AU - Ene, M. I., AU - Neofit, A., Kim, S. Y., Kang, M. J., Yoon, S. H., & Oh, J. S.

- (2019). Effects of Isometric Hip Movements on Electromyographic Activities of the Trunk Muscles During Plank Exercises. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(8). <https://doi.org/10.1589/jpts.28.2373>
- Kusumawati, M., & Zhari, M. S. (2018). Pengaruh Latihan Triceps Push Down Terhadap Flying Shoot Pada Atlet Handball Kota Bekasi 2018. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(1), 61–68.
- Lisnaini, L., Baequni, B., & Muhaimin, T. (2021). Pengaruh plank exercise terhadap diastasis rektus abdominis atas umbilikus pada ibu postpartum. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 1–11.
- Luo, S., Soh, K. G., Soh, K. L., Sun, H., Nasiruddin, N. J. M., Du, C., & Zhai, X. (2022). Effect of Core Training on Skill Performance Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 13, 915259. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.915259>
- Luxbacher, J. (2012). *Sepakbola*. PT Rajagrafindo Persada.
- Mielke, D. (2003). *Soccer Fundamentals*. Human Kinetics.
- Mulyasa, E. (2021). *Manajemen Pendidikan Karakter*. Bumi Aksara.
- Najmi, M., & Hamzah. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Pinggang terhadap Kemampuan Heading Sepakbola Atlet Klub Gama FC Tembilahan Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 5–24.
- Nurchahyo, F., & Hermawan, H. A. (2016). Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SD/MI/Sederajat di Wilayah Kerja Kabupaten Kulonprogo Yogyakarta Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2), 93–104.
- Putra, H. A. G. (2023). *Pengaruh Latihan Variasi Plank terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Kemampuan Smash Bulutangkis Atlet PB Musagta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ratama, W., & Komaini, A. (2020). Pengaruh Latihan Pliometrik Jump to Box dan Sit Up Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola. *STAMINA*, 3(5), 276–286.
- Rohman, W. N. (2025). *Pengaruh Latihan Squat-Thrust, Sit-Up, dan Power*

- Tungkai Terhadap Kemampuan Heading Sepakbola Pada Siswa SSB Persopi Elang Timur KU-13 Tahun*. Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai Pendidikan Karakter; Penguatan Berbasis Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110–126.
- Saputra, M. R. E., & Yunus, M. (2019). Pengembangan Variasi Model Latihan Dribbling Sepakbola untuk Atlet Usia 13-15 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 3(1), 8–15.
- Setiawan, A., & Subiyono, H. S. (2019). Tingkat Pemahaman Pemain Sepak Bola terhadap Pelanggaran Peraturan Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 5(2), 99–105.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 42.
- Subekti, N. (2017). Efektivitas Dribbling dengan Kaki Bagian Luar, Bagian Dalam, dan Bagian Punggung Kaki terhadap Penguasaan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Journal Sport Area*, 2(2), 88.
- Subekti, T. (2019). Minat Peserta Didik SMA Negeri di Kabupaten Kulonprogo terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1).
- Sucipto, & dkk. (2000). *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tan, F. Y., Hassan, M. H. A., Johari, N. H., Omar, M. N., & Hasanuddin, I. (2022). The Effect of Wearing Soccer Headgear on the Head Response in Soccer Heading. *International Journal of Automotive and Mechanical Engineering*, 19(4), 10112–10120.
<https://doi.org/10.15282/IJAME.19.4.2022.08.0782>
- Yanti, R. E. (2022). *Pengaruh Latihan Plank terhadap Kekuatan Otot Perut pada Atlet Pemula Pencak Silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur [Universitas Jambi]*. <http://repository.unja.ac.id/>