

DAFTAR PUSTAKA

- Alviaderi Novianti. (2021). Analisis Kebutuhan (Need Analysis) untuk Pembelajaran Bahasa Inggris Khusus (ESP) bagi Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jpoe*, 3(1), 58–67. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.115>
- Arifin, M., & Warni, M. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot tungkai atlet sepak bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 101–108.
- Astuti, T. (2016). *Pelaksanaan Manajemen Mutu Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smk Negeri 1 Purwolerto*.
- Behm, D. G., Blazevich, A. J., Kay, A. D., & McHugh, M. (2021). Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: A systematic review. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 46(7), 1–17. <https://doi.org/10.1139/apnm-2020-0794>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bujang, Nasir, M. Z. M., Kusumawati, M., Mohamed, M. N., Muslimin, Ekowati, Basri, H., & Abidin, D. (2025). Analysis of the Effectiveness of Back Attack Positions for Male Athletes in the Indonesian Professional Volleyball League. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(2), 300–307. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130207>
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi Latihan*. Remaja

Rosdakarya.

- Hidayati, S. (2025). *Meta analisis pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan smash bola voli*. Universitas Jambi.
- Inriyani, Y., Wahjoedi, & Sudarmiatin. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan prestasi belajar IPS. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 1–7.
- Iskandar, T. (2018). *Metodologi Latihan Olahraga*. Alfabeta.
- Iskandar, T. (2019). *Latihan Kondisi Fisik dan Penerapannya dalam Olahraga Permainan*. Alfabeta.
- Kholili, M. N., Hafidz, A., Kusuma, D. A., & Sidik, R. M. (2025). Penerapan model latihan kecepatan dan kelincahan pada atlet muda Bangkit Futsal Club selama 6 minggu. *Unesa Journal of Coaching and Sport Education*, 5(2), 45–52.
- Komi, P. V. (2018). *Strength and power in sport* (3rd ed.). Wiley-Blackwell.
- Kusumawati, 2015. (n.d.). *PENELITIAN PENJASORKES baru*.
- Luxbacher, J. A. (2017). *Soccer skills and tactics* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Matwaya, A. M., & Zahro, A. (2020). Konsep Spiritual Quotient Menurut Danah Zohar dan Ian Marshall Dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 3(2), 41–48.
<https://doi.org/10.54069/attadrib.v3i2.112>
- Muhamad. (2022). *Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga*. 102–113.

- Mulyadi, H., Kurniawan, D., & Rahmawati, E. (2023). Pengaruh latihan box jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler sepak bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 9(2), 110–118.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar: Bandung. *Alfabeta Bandung*.
- Nurdin, A., Sulaiman, M., & Hasanah, D. (2022). Efektivitas latihan box jump terhadap peningkatan power otot tungkai atlet futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 11(1), 55–63.
- Prastowo, a. & sandra, m. (n.d.). *Memahami metode-metode penelitian: suatu tinjauan teoris & praktek*.
- Saez de Villarreal, E., Requena, B., & Newton, R. U. (2021). Does plyometric training improve strength performance? A meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 24(1), 15–23.
- Scheunemann, T. (2018). *Kurikulum sepak bola Indonesia*. Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.
<https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Cheour, F. (2019). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 67(1).

- Styawan, I. (2019). *Pengaruh Latihan Squat Jump dan Lunges terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepak Bola SSB Browidjoyo Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2018). The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Medicine*, 48(4), 765–785. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0808-2>
- Sucipto. (2019). *Sepak bola*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Taufik, M. S., Rahadian, A., Sungkawa, M. G. G., Iskandar, T., & Ridlo, A. F. (2020). *Manajemen Penjas*. Penerbit Adab.
- Wibowo, A., & Nur, M. (2022). Pengaruh latihan box jump terhadap power otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(2), 45–52.
- Zulfikar. (2019). *Teori dan metodologi latihan olahraga*. CV Pustaka Ilmu.