

## DAFTAR PUSTAKA

- Afridawati. (2013). *Evaluasi, Tes dan Pengukuran Olahraga dan Teori Aplikasinya* : RD Multicipta.
- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Asmutiar, A. (2016). Pengaruh Pelatihan Small Sided Games Three-Sided Games Six-A-Sided Terhadap Peningkatan Cardiovascular Endurance Pemain Sepak Bola . *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(2), 131-143.
- Azanuddin, A., Hermanzoni, H., Irawan, R., & Arifianto, I. (2020). Pengaruh latihan pliometrik terhadap kemampuan heading. *Jurnal Stamina*, 3(12), 873-883.
- Balaban, Naomi E. dan James E. Bobick. (2014). *Seri Ilmu Pengetahuan Anatomi dan Fisiologi*. Jakarta : PT Indeks.
- Batty Eric. C. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*. Bandung : Pionir Jaya
- C, Evelyn. (2011). *Kekuatan Otot Perut*. Jakarta : PT Adikita.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas sifat pendidikan*, 1(1).
- Darmadi Hamid. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Darmana Garaika. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung Selatan : CV.HIRA TECH.
- Digdowiseiso Kumba. (2017). *Metodologi Penelitian Ekonomi dan Bisnis*. Jakarta Selatan : Lembaga Penerbitan Universitas Nasional (LPU-UNAS).
- Emzir. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Emzir. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Ghony M. Djunaidi dan Almashur Faujan. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Malang : UIN-Malang Press
- Hadi Sutrisno. (2006). *Metodologi Research 1*. Yogyakarta : Andi Offset.

- Handoyo. A. (2021). *Berlatih Sepak Bola*. Jakarta Timur : Penerbit PT Perca.
- Hardani, dkk. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta : CV.Pustaka Ilmu.
- Hasanah Ina. (2019). *Sepak Bola*. Bandung : PT Indahjaya Adipratama
- HB Bafirman dan Wahyuri Asep Sujana. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Herwin. (2004). *Diktat Pembelajaran Keterampilan Sepak Bola Dasar*. Yogyakarta : FIK UNY
- Hikmawati Fenti. (2020). *Metodologi Penelitian*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).
- Kadir (2015). *Statistika Terapan*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Kurniawan, I. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Perut, Keseimbangan, Dan Kelentukan Tugok Terhadap Kemampuan Heading Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa MTs Negeri Manado. *UNIMUDA SPORT JURNAL*, 1(1).
- Laksono, B. A., & Widiyanto, W. (2016). Pengembangan model body weight training untuk latihan otot perut. *MEDIKORA*, 15(2), 39-58.
- Luxbacher Joseph A. (2012). *Sepak Bola*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV PUSTAKA SETIA
- Marzuki, dkk. (2009). *Statistik Terapan*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press.
- Meiriawati, M. (2013). Pengaruh Pelatihan Sit-Up Besar Sudut 450, 900, Dan 1200 Terhadap Kekuatan Otot Perut. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).

- MM, Sugiarto. (2017). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Jakarta : PT Mediantara Semesta
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta Pusat. : Direktorat Jendral Olahraga.
- Putra, D. D. (2017). Hubungan Kekuatan Otot perut dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan *Heading* Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Putra SMA Negeri 13 Palembang. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 2(1), 22-29.
- Rahmani Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Utara : Dunia Cerdas.
- Ridwan, M., Afrizal, S., & Soniawan, V. Kekuatan Musculus Abdominalis dan Kelentukan Pinggang Berhubungan dengan Kemampuan Heading Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Sporta Sainatika*, 5(2), 149-159.
- Ridwan, M., Soegiyanto, S., & Kusworo, E. P. D. (2012). Sumbangan Power Otot Lengan Panjang Lengan Kekuatan Otot Perut Terhadap Lemparan Kedalam. *Journal of Sport Science and Fitness*, 1(2).
- Rismoko, A., & Waluyo, M. (2013). Sumbangan Hiperekstensi Togok, Kekuatan Otot Perut, dan Leher Terhadap Kemampuan *Heading*. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Rohman, U. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Perut dan Kecepatan terhadap Kemampuan Heading Bola pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(1), 36-42.
- Saputra, H., & Primayanti, I. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump) dan Kekuatan Otot Perut dengan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X MA Al-Ihsan NW Gelondong Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 7-10.
- Saraswati Sylvia. (2009). *Cara Mudah Menyusun Proposal, Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Scheunemann Timo. (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Penerbit Dioma

- Sepdanius Endang, dkk. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Sidik Dikdik Zafar, dkk. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Subardi H. dan Setyawan Anri. (2007). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten : PT Intan Pariwara.
- Subroto Toto. (2008). *Permainan Besar (Bola voli dan Sepakbola)*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Rnd*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Rnd*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Rnd*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Rnd*. Bandung : Alfabeta.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara
- Treays Rebecca. (2004). *Otot dan Tulang*. Bandung : Pakar Raya
- Werdihartohadi Fekum Ariesbowo. (2009). *Menjadi Pemain Sepak Bola Yang Tangguh*. Depok : Be Champion.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Wiguna Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno. (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang : Universitas Negeri Malang (UM PRESS)
- Wirasasmita, R. (2013). *Ilmu Urai Olahraga I Analisis Kinetika Pada Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Zuldafrial. (2009). *Pendekatan Penelitian dan Teknik Penulisan Karya Ilmiah*. Pontianak : Pustaka Abuya

