

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, A., Salabi, M., & Jamaluddin. (2022). Latihan Resistance Band Dapat Meningkatkan Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram* , 9 (2), 75-82.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan* , 8 (2), 175-186.
- Andersen, J. R., et al. (2018). Effectiveness of Elastic Resistance Training on Muscle Strength and Endurance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 123-130.
- Azis, N. (2019). Pengaruh Latihan 8 Minggu dengan Resistance Band di Periode Khusus terhadap Power Tungkai Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Batistuta, R. S., & Wiriawan, O. (2021). Pengaruh Model Latihan Squat Jump Dan Forward Hops Menggunakan Pembebanan Resistance Band Terhadap Power Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga* , 4 (12), 147-154.
- Diwanty, V. D. (2024). *Pengaruh Latihan Kelincahan Dan Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola Pada Atlet Futsal Putri Erlangga Academy*. Universitas Nuasantara PGRI Kediri, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains (Fiks) . Kediri: Penjaskesrek.
- Hasnawati, S. (2021). *Pengembangan Panduan Latihan Resistance Band Dalam Upaya Peningkatan Kekuatan Cabang Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Haryono, B. (2023). *Panduan Latihan Daya Tahan: Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Graha Ilmu.
- Hermawan, D. (2024). *Kandat, Pengaruh Metode Latihan Burpee Terhadap Presentase Shooting Freethrow Im Basket Sma Negeri*. Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains (Fiks). Kediri: Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi.
- Laksana, A. T. (2020). Lahirnya Kembali Pssi (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) Tahun 1950-1954. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah* , 10 (1).

- Masruddin, Kahar, I., & Septya, S. (2023). Latihan Resistance Band Dan Skipping : Pengaruh Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Sepak Bola Persema. *Jurnal Pendidikan Olahraga* , 12 (1), 133-150.
- Ningsih, N. L. A. P., & Darmawan, D. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 90-96.
- Nurhayati, D., & Setiawan, R. (2020). Sepak Bola dan Multikulturalisme: Sebuah Pendekatan Sosial. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 5(3), 45-56.
- Nuryanti, R. (2019). Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Dengan Strategi Team Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Pada Materi Bilangan Romawi Bagi Siswa Tunarungu Kelas IV SDLB. *JASSI_anakku* , 19 (1), 40-51.
- Pinem, S. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometrics Dan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Ditinjau Dari Daya Tahan Otot Tungkai Pada Atlet Gulat Kota Malang*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Putra, R. A., Asnaldi, A., Syanpurna, H., & Sasmitha, W. (2025). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai Kyorugi Cadet Putra Dojang Balaikota Pariaman. *JP&O Jurnal Pendidikan dan Olahraga* , 8 (1), 12-19.
- Pramono, Eko, S., Widodo. A., Subagio. I., & Bulqini, A. (2024). Pengembangan Model Latihan Bertahandalam Permainan Sepakbola Pada Anak Usia 12 Tahun. *JIS: Jurnal Ilmu Sosia* , 4 (2), 1-14.
- Priliyo, M. B. (2024). *Perbandingan Pengaruh Latihan Variasi Medicine Ball Dan Resistance Band Terhadap Hasil Ketepatan Fast Bowling Pada Atlet Cricket Kota Jambi*. Jambi: Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Jambi.
- Rahman, K. S., & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot* , 2 (2), 369-380.
- Ridho, M., & Kusuma, I. D. (2022). *Pengaruh Latihan Forwardkick Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Futsal U 14–U 17 Meta Futsal Putri*. Surabaya: S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Faultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama MAN 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik* , 11 (1), 432-439.

- Saputra, A. R. (2023). *Fisiologi Olahraga untuk Atlet Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, L. A., & Wahyudi, A. (2020). Pemanfaatan Resistance Band dalam Latihan Fisik Atlet Junior. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(3), 150-158.
- Suhardi, A. (2018). Teknik Dasar Sepak Bola dan Kaitannya dengan Performa Pemain. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 78-85.
- Sholihah, S. M., Aditiya, N. Y., Evani, E. S., & Maghfiroh, S. (2023). Konsep Uji Asumsi Klasik Pada Regresi Linier Berganda. *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman (JRAS)* , 2 (2), 102-111.
- Wahono, A., & Nasution, M. F. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai dan Hasil Shooting SSB PSDMS U-14. *Jurnal Prestasi* , 6 (1), 26-30.
- Widodo, T., & Riyadi, A. (2020). Peran Kondisi Fisik dalam Meningkatkan Performa Atlet Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 23-30.
- Yusuf, A. H., et al. (2022). Efektivitas Resistance Band pada Rehabilitasi Cedera Olahraga. *Journal of Sport and Health Science*, 15(2), 120-130.