

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin. (2022). Gerakan Bola Mata dan Kemampuan Visual dalam Aktivitas Motorik.
- Sukipli Taupe. (2019) Pengaruh Metode Latihan Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling) pada Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 4 Palopo (Vol.4 No.2. hlm 287).
<https://doi.org/10.24252/pjkr.v4i2.11545>
- Avenzora & Widodo (2020), latihan single leg speed hop dan knee tuck jump mampu meningkatkan power otot tungkai lebih dari 15%
<https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v8i4.36349>
- Nugraheni, L., & Widodo, A. (2018). engembangan Model Latihan Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan pada Atlet Futsal Usia 13-15 Tahun.. Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan (hlm 151)
<https://doi.org/10.17977/jptpp.v3i2.10505>
- Indrayana & Yuliawan (2018) menyatakan bahwa peningkatan VO₂Max berpengaruh langsung terhadap peningkatan kondisi fisik dan stamina atlet.
<https://doi.org/10.21009/JSCE.03105>
- Avenzora & Widodo (2020) menjelaskan bahwa latihan SSG mampu meningkatkan daya tahan pemain hingga sekitar 32% karena aktivitas permainan berlangsung dengan intensitas tinggi.
<https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v8i4.36349>
- Dr. M. Nur Ghufon, S.Ag., M.Si. & Rini Risnawita Sumita, M.Si. 2020 (Cetakan ke-5). Teori-Teori Psikologi. (Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.).
- Slamet Santoso (2020). Survei Sarana dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP Negeri Se-Kecamatan Ngrayun Kabupaten Ponorogo. (hlm 239).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/36427>
- Menurut Hulfian (2016), metode circuit training efektif digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik karena melatih sistem aerobik dan anaerobik secara terpadu.
<https://doi.org/10.33394/gjpok.v3i2.440>
- Damanik, R. R., Simbolon, A., Pratiwi, D., Ananda, S. D., Akhmad, I., & Lubis, A. P. (2024). *Analisis dan Latihan Aspek-Aspek Komponen Kondisi Fisik Olahragawan*. Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation.
- Grova, R. S., Zaky, M., & Hamidi, A. (2024). Korelasi Diri dan Performa Puncak pada Atlet futsal Profesional.
<https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2671>
- Irsad Subagyo. (2017) *Peningkatan Keterampilan Shooting Futsal Melalui Metode Latihan Sasaran pada Atlet Futsal Usia 15-17 Tahun. (vol.1 no.1)*.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/18585>
- Yalcin, I., & Ramazanoglu, F. (2020). The effect of imagery use on the self-confidence: Turkish professional football players. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 29(2), 57–64.

- Yaziz Dean (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dan Status Gizi terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. (hlm 11).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/22758>
- Adi Prasetyo, Agus Sutisyana, dan Arwin Ilahi. (2017). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Negeri 03 Pondok Kelapa Kabupaten Bengkulu Tengah*. Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani (Kinestetik).
<https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3369>
- Siti Mas'ulah. (2019). *Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki dengan Keterampilan Shooting Futsal* (atau judul terkait dalam lingkup skripsi/jurnal mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya). (vol.7 no.2. hlm 6).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/28741>
- Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2024). Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ): A Valid and Reliable Instrument for Measuring Athlete Self-Confidence. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(2), 10–15.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i2.73311>
- Amin, H. S., Hidayat, C., & Hartadji, H. (2023). Kontribusi power otot tungkai dan koordinasi mata kaki terhadap ketepatan shooting atlet futsal. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(1).
<https://doi.org/10.31539/e-sport.v3i1.6778>
- Budi Utomo, A. A. (2019). Pengaruh latihan angled leg pressed dan lying leg curls terhadap explosive power otot tungkai atlet futsal putra Universitas PGRI Madiun. *Journal Sport Area*, 4(1), 198–210.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).2366](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2366)
- Alficandra, A., Henjilitio, R., Zulkifli, Z., Makorohim, F., & Rezki, R. (2023). Buku Ajaran Psikologi Olahraga.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga teori dan metodologi* (Bandung: Remaja Rosdakarya).
- Santoso, W. A., & hariyoko, H. (2020). Survei Daya Tahan Kardiovaskuler dan Keterampilan Dasar Futsal Peserta Ekstrakurikuler. *Sport science and health*, 2(10), 494-499.
<https://doi.org/10.17977/um062v2i102020p494-499>
- Darmawan, D., & Handayani, N. (2019). Peningkatan sikap percaya diri warga belajar melalui kegiatan project class pada program paket C. *Journal Of Nonformal Education and Community Empowerment*, 95-104.
<https://doi.org/10.15294/jnece.v3i2.25549>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). *Physical activity and public health*. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>
- Hardono, & Rosyida. (2020). Anatomi dan Fisiologi Pergelangan Kaki untuk Olahraga. Narlan, Abdul, dan Dicky Tri Juniar. 2020. Pengukuran dan

- evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi). DEEPUBLISH.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung ALFABET, CV.
- Asyari, C. S. (2021). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Hasil Shooting Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Cihaurbeti Kabupaten Ciamis Tahun Ajaran 2020/2021)* (Doctoral, Dissertation, Universitas Siliwangi).
<http://respositori.unsil.ac.id/id/eprint/7633>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720-731.
[10.24036/patriot.v2i3.664](https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.664)
- Prof. Dr. James Tangkudung, Sport.Med., M.Pd. (2018). *Mental Training: Aspek-aspek Psikologi dalam Olahraga*. Cetakan Pertama (Edisi Revisi). (Cakrawala Cendekia, Jakarta.) (hlm 120).
- Gunadi. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, dan Keseimbangan terhadap Kemampuan Shooting*. *Jurnal Prestasi Olahraga* (atau jurnal terkait di lingkungan Universitas Negeri Surabaya/UNS). (vol. 3 no.3)
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/33948>