

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S.A. and Wada, Z. (2024) ‘Plyometric Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun Di Firman Utina 15 Football Academy Tangerang’, *Journal of Baja Health Science*, 4(01), pp. 99–109. Available at: <https://doi.org/10.47080/joubahs.v4i01.2910>.
- Alfiansyah, Y.N., Andiana, O. and Abdullah, A. (2024) ‘Pengaruh Latihan Circuit Training Pada Media Keras Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola ASIFA (Aji Santoso International Football Academy) U-15’, *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3), pp. 595–602.
- Amara, S. *et al.* (2025) ‘Customizing intense interval exercise training prescription using the “ frequency , intensity , time , and type of exercise ” (FITT) principle’, (April), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1553846>.
- Amrullah, M.A. and Imam Syafii (2023) ‘Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Remaja SSB Bintang Utama Surabaya’, *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6.
- Andika, W. *et al.* (2025) ‘Systematic Literature Review : Analisis Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Kondisi Fisik Atlet Bola Basket’, 5(September), pp. 652–660.
- Ardiansyah, A., Arif, M. and Fitranto, N. (2023) ‘Strategi Pengembangan Olahraga Rekreasi Freestyle Soccer Di Kormi DKI Jakarta’, *Journal Olahraga ReKat (Rekreasi Masyarakat)*, 2(2), pp. 19–34.
- Avers, D. and Wong, R.A. (2020) *Guccione’s Geriatric Physical Therapy*. Fourth

Edi.

Azze, A.M. *et al.* (2025) 'Differences in Accelerations and Decelerations Across Intensities in Professional Soccer Players by Playing Position and', pp. 1–16.

Banyumas., D.K. (2024) *Mengenal Aktivitas Fisik*. Available at: <https://dinkes.banyumaskab.go.id/news/50127/mengenal-manfaat-aktivitas-?>

Dahlan, F. and Alimuddin (2019) 'Intensitas VO₂max Melalui Interval Training dan Circuit Training', *Jurnal Olahraga*, 4(2).

Diana, N. and Ekawaty, N. (2020) 'PENERBITAN SUKUK MUDHARABAH DAN CAPITAL ADEQUACY RATIO TERHADAP PROFITABILITAS', 7.

Effendi, A.R. *et al.* (2022) 'Efektivitas Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Menggirng Pada Permainan Sepak Bola', *Journal of physical education and sport science*, 2(1), pp. 34–43.

Entis Sutisna (2023) *PENGEMBANGAN TES KEBUGARAN JASMANI LANJUT USIA INDONESIA DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA*.

Fadhilah, M.A., Imanudin, I. and Hardwis, S. (2025) 'Pengaruh Latihan Small Side Game melalui Phyramid Method terhadap Peningkatan Kapasitas An-Aerobic Laktasid', *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), pp. 145–156.

Fitriyansyah, A., Syamsuramel, S. and Yusfi, H. (2021) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo₂Max Pada Pemain Mega Futsal Musi Rawas.', *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport*

and Recreation, 5(2), p. 99. Available at:
<https://doi.org/10.26858/sportive.v5i2.22450>.

Hadi, S.D.A.S. and Sahri (2022) 'Pengaruh latihan beban leg press terhadap kecepatan lari The effect of leg press training on running speed', *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), pp. 188–196.

Hadziq, K. and Nurfitri, M. (2020) *Gelanggang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. CV. Sinergi Pustaka Indonesia.

Hariato, J. *et al.* (2025) 'Efektivitas Latihan Interval Dan Circuit Training Terhadap VO₂ Max Atlet Bola Basket Ditinjau Dari Tingkat Kelincahan', *Jurnal Kesehatan dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 5(2).

Harsono (2018) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Gramedia.

Hasani, B., Arifin, R. and Fauzan, L.A. (2024) 'Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola', *Jurnal Pendidikan jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(1).

Hasmyati and Anwar, N.I.A. (2025) 'daptasi Fisiologis terhadap Model Latihan pada Cabang Olahraga Daya Tahan dan Kekuatan', *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5, pp. 2678–2688.

Hasyim, R.R.N. and Syafii, I. (2023) 'Pengaruh Model Latihan El Rondo dan Latihan Passing 1-2 Combination Dalam Meningkatkan Akurasi Passing Sepak Bola', pp. 121–132.

Ilissaputra, D.A. and Suharjana, S. (2016) 'Pengaruh metode latihan dan VO₂ Max terhadap dasar sepak bola', *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), p. 164. Available

at: <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>.

Irawan, S. *et al.* (2025) 'Perbedaan Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Berdasarkan Lingkungan Pembinaan', *Jurnal Riset dan Pengabdian Interdisipliner*, 2(3), pp. 717–723.

Juliarta, A.P., Suratmin and Dharmadi, M.A. (2021) 'Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola', *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(1), pp. 9–15.

Kenney, W.L., Wilmore, J.H. and Costill, D.L. (2024) *Physiology of Sport and Exercise*. 9th ed. Edited by H. Kinetics.

Lenaini, I. (2021) 'Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling', *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), pp. 33–39.

Lesmana, K.Y.P. (2023) 'Zig-Zag and Shuttle Run Training on the Results of the Agility of Karateka', *Journal for Lesson and Learning Studies*, 6(1), pp. 120–124.

Ma'ruf, A. *et al.* (2023) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Vo 2 max Atlet Sepakbola Pelajar Terhadap Tingkat Vo2max Atlet Sepakbola Pelajar', *jurnal ilmu olahraga*, 4(3), pp. 387–394.

Maghfiroh, I. *et al.* (2023) 'The Influence of Hurdle Drill and Zig Zag Running Training Models on Agility at PFK Angels Football Club', 3(2), pp. 137–149. Available at: <https://doi.org/10.53863/mor.v3i2.931>.

Marjes Tumurang (2024) *Metodelogi Penelitian*. Binangun.

Martin, F.F. *et al.* (2020) 'Shuttle Run Dan Zig Zag Run Berkontribusi Terhadap

- Kemampuan Footwork Atlet Bulitangkis', *Jurnal Patriot*, 2(4).
- Maulana, A., Septianingrum, K. and Darumoyo, K. (2024) 'TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK (VO2 MAX) PEMAIN BOLA VOLI PUTRA UKM OLAHRAGA STKIP MODERN NGAWI', 1(4), pp. 620–628.
- Millah, H. *et al.* (2025) 'Pengembangan Penentuan Kapasitas Anaerobik Menggunakan Rast (Running-Based Anaerobic Sprint Test) Berbasis Aplikasi Android', *Journal of S.P.O.R.T*, 8(3).
- Mirpana, K. and Mahfud, I. (2024) 'Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA', 9(November), pp. 267–272.
- Multazam, A. *et al.* (2020) 'Circuit Training Efektif Meningkatkan Vo₂Max Pemain Futsal Yayasan Bina Insani Sukses Malang', *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 1(2), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/10.22219/physiohs.v1i2.13884>.
- Nasution, I.E. and Suharjana (2015) 'Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain', *Jurnal Keolahragaan*, 3(September), pp. 178–193.
- Pahala Tua Hutajulu (2024) 'PENGARUH LATIHAN HIGH INTERVAL INTENSITY TRAININGDALAM MENINGKATKAN NILAI VOLUME OKSIGEN MAKSIMUM ATLET SEPAKBOLA JUNIOR (U-18)', pp. 1–10.
- Pangestoe, A.D., Yono, T. and Eurika, N. (2023) 'Peningkatan Hasil Latihan Passing dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Metode Drill pada

- Atlet SSB Peserta', *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), pp. 1–10.
- Pecho, J. *et al.* (2022) 'The Three-Level Model of Factors Contributing to High-Intensity Intermittent Performance in Male Soccer Players', *journal of Environmental Research and Public Health*, pp. 1–8.
- Permatasari, I.D., Sa'diyah, H. and Fahmi, A.S. (2025) 'Teknik Penyusunan Variabel , Instrumen Penelitian Dan Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kuantitatif', *Journal of Qualitative and Quantitative Research*, 2(1), pp. 63–70.
- Prahastara and Sugiyanto (2021) 'Pengaruh metode latihan dan agility terhadap keterampilan sepakbola', 1(1), pp. 23–31.
- Prasetya, A.D. and Nurjamal (2020) 'Meningkatkan Teknik Dasar Passing dan Kontrol Sepak Bola Menggunakan Metode Drill di SMK TI Airlangga Samarinda', *Borneo physical education journal*, 1(1).
- Prasetya, D.P. and Fadhli, N.R. (2024) 'Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan SSB Satria Muda Malang Usia 7-10 Tahun Kota Malang', *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), pp. 309–319. Available at: <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2797>.
- Rahman, Sulaeman, Y. and Supriadi, I. (2024) 'Pelatihan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Passing Kaki Bagian Dalam', *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), pp. 13–18.
- Satriaputra, G.C.D. and Widodo, A. (2019) 'Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun', *Jurnal*

Kesehatan Olahraga, 07(02), pp. 189–194.

Sejati, A.S. and Andrijanto, D. (2021) ‘Penerapan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Belajar Heading Sepak Bola Pada Siswa Kelas VII SMPN 34 Surabaya’, *Jurnal pendidikan jasmani*, 09(01).

Silalahi, N.S. (2024) ‘Analisis Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Rugby Upi Kampus Sumedang’, *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(2), pp. 105–114.

Sudirman *et al.* (2023) *Metodelogi Penelitian 1*. Edited by Suci heryanti. Bandung.

Suhadak, A. and Imam Syafi’i (2020) ‘Survei Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dan Anaerobik Pada Sekolah Sepakbola Triple’s KU 13 -14 Di Kediri’, *jurnal prestasi olahraga*, pp. 1–8.

Sukmana, R., Saptani, E. and Fauzi, R.A. (2024) ‘Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Punggung Kaki dan Kaki Bagian Dalam Terhadap Akurasi Menendang Penalti Pendahuluan’, *Jurnal Porkes*, 7(1), pp. 673–683. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25867>.

Sulistiyono, Prayudho, S. and Kozina, Z. (2024) ‘Comparison of Speed and Agility in Football and Volleyball for Young Athletes Comparison of Speed and Agility in Football and Volleyball for Young Athletes’, *Medikora*, 23(1), pp. 54–66.

Suparman, A., Siska and Mulyadi, H. (2021) ‘Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Bola Pada Pemain Club Sepak Bola Dayo FC Kecamatan Tandun’, *Jurnal Sport Rokania*, 1(1), pp. 29–37.

Tuba, A. and Zulkifli A. Lamusu (2024) ‘Hubungan Kekuatan Otot Perut Dengan

- Kemampuan Heading Pada Atlet Sepak Bola Panipi Raya FC', *Jurnal Tomini Sport*, 1(I), pp. 18–28.
- Utama, K.P. and Mahardika, R. (2025) 'Evaluating Aerobic Endurance in Soccer Academy Players Through VO2Max Assessment', *Journal of Sport and Exercise Science*, 8(1), pp. 34–41.
- Utami, A.N.P. and Irsyada, R. (2023) 'Survei Manajemen Pengelolaan Olahraga Rekreasi River Tubing Desa Wisata Pandansari Kecamatan Warungasem Kabupaten Batang Tahun 2021', *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), pp. 469–476. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.
- Wahyudi, R. *et al.* (2024) 'Peningkatan Power Otot Tungkai Pasca Latihan Circuit Training Pada Klub Sepak Bola Usia 17 Tahun', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(2), pp. 157–164.
- Widodo, A. and Noviardila, I. (2021) 'Hubungan Koordinasi Mata - Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Mudakepri', *Jurnal Bola*, 4(1), pp. 1–17.
- Yakin, R.K., Solihin, A.S. and Syamsudar, B. (2025) 'Dribbling adalah kemampuan membawa bola sambil bergerak dengan melakukan sentuhan-sentuhan kecil menggunakan kaki. Teknik ini membutuhkan koordinasi antara kontrol bola, kelincahan, perubahan arah, dan kecepatan.', *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), pp. 580–587.
- Zouhal, H. *et al.* (2019) 'Effects of Neuromuscular Training on Agility Performance in Elite Soccer Players', 10(July), pp. 1–9. Available at:

<https://doi.org/10.3389/fphys.2019.00947>.

Zurich (2022) *Laws of the Game 2022/23*, FIFA. Available at:

<https://digitalhub.fifa.com/m/2f52a4b6f7c5b456/original/Laws-of-the-Game-2022-23.pdf>.

