

DAFTAR PUSTAKA

- Afif Setiawan. 2017. Pengaruh Latihan *Fleksibility* (Split Samping) Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada SantriEkstrakurikuler Pencak Silat PondokPesantren Al-Fatah Natar DesaNegara Ratu KecamatanNatar Lampung Selatan
- Anggraeni, 2013. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Dan Naik Turu Tangga Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani*.
- Apta & Febi, Myslidayu, 2015.*Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung
- Arikunto,2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta.Jakarta
- Giovanno Redondo. 2016. Perbedaan Pengaruh Metode Drill Dan Metode Bermain Terhadap Smash Kedeng Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepak Takraw Prodi Penjaskesrek-Penkepor Fkip Uns Tahun 2016
- Harsono. 2018. *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Remaja Rosdakarya.Bandung
- <http://naikturuntangga.spot.id>. diakses Januari 2024
- I Gede Gunawan. 2014. Metode Penelitian Kualitatif. Teori & Praktek. Bumi Aksara. Jakarta.
- Indra Prabowo. 2011. Penggunaan Media Pelatihan Bola Modifikasi Terhadap Hasil Prestasi Sepak Sila Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw(Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Smp Negeri 3 Srengat KabupatenBlitar. “Universitas Negeri Surabaya.
- Iyakrus. 2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FIKPUniversitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Nomor 1 tahun).
- Janin Fana Gumilang. 2015. Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kekuatan Otot Lengan Bahu Terhadap Kemampuan Accuracy Smash Normal Pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Voli Putra Universitas Negeri Semarang Tahun 2012.Skripsi. Jurusan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Jatmoko. 2019. Modul Mata Kuliah Teori Latihan .FPOK UPI. Bandung.
- M. Husni Thamrin. 2008. *Pengembangan instrumen tes keterampilan bermainsepak takraw bagi mahasiswa*. LEMLIT UNY.Yogyakarta.
- Nur Kholis. 2019. Pengaruh Metode Latihan Lemparan Dari Raket Dan Ke Tembok Terhadap Kemampuan Penerimaan Bola Pertama Sepaktakraw”.Skripsi pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.Universitas Negeri Semarang.

- Rizky Eka Rosa, 2018 *Pengaruh Latihan Power Tungkai Menggunakan Resistance Karet Dan Fleksibilitas Sendi Panggul Terhadap Hasil Smash Kedeng Cabor Sepaktakraw* Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu
- Revy Adityo Frandika.2018.Pengaruh Latihan *Front Split* Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan Sepak Takraw Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Smp Negeri 1 Gunung Megang.
- Sudrajat Prawirasaputra. 2000. *Sepaktakraw*. DEPDikbud. Jakarta.
- Sugiyono, 2015.*Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R &D*. Alfabeta. Bandung.
- Sukadiyanto. 2006. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*: Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulaiman. 2014. *SepakTakraw*. UNNES PRES. Semarang.
- Yuliana.2023. *Pengaruh Latihan Smash Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Atlet Sepak Takraw Putri SMAN 8 Kabupaten Bungo*.
- Zambri bin Abdul Razak dkk. 2013. *Modul latihan sukan untuk guru penasihat kalab sukan sekolah sukan sepak takraw sekolah rendah*. Bahagia PendidikanGuru Kementrian Pembelajaran Malaysia.