

DAFTAR PUSTAKA

- Andrish.J. *Sports injuries in weekend warriors: 20 Clinical pearls*. Diakses: 15 juni 2013. <http://www.musculoskeletalnetwork.com/display/article/1145622/1412245>.
- Ardiansyah. 2010. *Makalah Terapi Panas Dingin*. Oktober 2010. Pontianak. Ilmu Keperawatan Muhammadiyah.
- Brooks. 2000. Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review. *Physical Therapy in Sport*. 5 .2004: 26–32.
- Brukner dan Khan. 2001. Alternating Hot And Cold Water Immersion For Athlete Recovery: A Review. *Physical Therapy in Sport*. 5 .2004: 26–32.
- Cochrane. 2004. Effect of Contrast Water Theraphy Duration on Recovery of Cycling Performance; a dose –response. *study.Eur J Physiol*. 11 Agustus 2010: 111. Kol. 37-46.
- Dudut. 2012. *Keterampilan Menggiring Bola*. Diakses: 15 april 2013. <http://eprints.uny.ac.id/8900/html>.
- Fitriani. N. 2011. *Mekanisme Kerja Otot*. Diakses: 14 juni 2013. nurulfitriani.files.wordpress.com/2011/10/mekanisme-kerja-otot.pptx.
- Gusnanda. 2013. *Pengaruh Latihan Menggiring Bola Con ke Con Terhadap Kelincahan Menggiring Bola*. Diakses: 15 mei 2013. <http://repisitory.unri.ac.id/bitstream/123456789/1580/I/JURNAL%20ARI>.
- Hartanto. 2012. *Definisi Sepak Bola*. Diakses: 15 april 2013. <http://eprints.uny.ac.id/9080/3/BAB%202%20-%20008602241052.pdf>.
- Hero. M. 2012. *Pengertian Sepak Bola*. Diakses: 29 Mei 2013. eprints.uny.ac.id/8574/1/BAB%201.pdf.
- Hing. Pournot. H. Bieuzen. F. DuYeld. R. Lepretre. P. Cozzolino. C. Christophe. H. 2008. Short Term Effect of Various Water Immersions on Recovery from Exhaustive Intermittent Exercise. *E J Physio*. 18 November 2010: 111. Kol. 1287-1295.
- Huda, M. 2011. Hubungan Antara Koordinasi Mata-kaki dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas viii Smp Negeri 37 Samarinda. *Jurnal Ilara*. Volume 11. No 2. Juli 2011: 73-80.
- Irawan, M. 2007. Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga. *Sport Science Brief*. Volume.1. No: 07. 2007: 01-09.

- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui Penggunaan metode kombinasi latihan sirkuit- Pliometrik dan berat badan. *Paedagogia*. Volume 11. No 1. Februari 2008: 74-89.
- Mithayani. 2011. *Karakteristik anak-anak usia 11-12 tahun di Sekolah Dasar*. Diakses: 23 juni 2013. <http://mithayani.wordpress.com/2011/10/27/karakteristik-anak-anak-usia-11-12-tahun-di-sekolah-dasar/>.
- Nelson, A dan Kokkonen,J. 2007. *Stretching Anatomi. United States of America: Human Kinetics*.
- Parahita, A. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Pradana, A. 2013. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan lari Cepat (sprint) 100 Meter Putra*. Universitas Negeri Surabaya.
- Reill, Ekblom, Pournot. H. bieuzien. F. Cozzolino. C. dan Dufflied. R. 2005. Short Term Effect of Various Water Immersions on Recovery from Exhaustive Intermittent Exercise. *E J Physio*. 18 November 2010: 111. Kol. 1287-1295.
- Rudiyanto, M.2012. Hubungan berat badan tinggi badan dan Panjang tungkai dengan kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Volume 1. No 2. November 2013.
- Singgih.S. 2008. *Sistem Saraf Sebagai Pengendali Tubuh*. Diakses: 14 Juni 2013. http://xebice.files.wordpress.com/2008/06/sistem_pengendali_tubuhsas.pdf.
- Sukatamsi. 2003. *Permainan bola anak usia dini*. Diakses: 29 mei 2013 [eprint.uny.ac.id/9281/2/BAB 1-10604227402.pdf](http://eprint.uny.ac.id/9281/2/BAB_1-10604227402.pdf).
- Sagitarus. Mulyana. B. Giriwijoyo. S. tafaqur. M. 2011. *Dampak Hidromassage Pencelupan Air Panas dan Air Dingin Terhadap Pemulihan Dari Pemulihan Kelelahan Olahraga Aerobik. Laporan hasil penelitian*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Santoso, D. 2010. *Dunia Fitnes*. Diakses: 27 maret 2013.<http://duniafitnes.com/training/pendingin-an-atau-cooling-down-setelah-latihan.html>.
- Sugiono. 2010. *Metode Penelitian pendidikan dan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukrisno, Aminarni, Suwarjo, Sunarsih.S., Masrian, Asy'ari. 2007. *Penjas Orkes*. Jakarta: Erlangga.

- Vaile. Versey. N. Halson. S. Dawson. B. 2008. Effect Of Contrast Water Therapy Duration On Recovery Of Cycling Performance: A Dose–Response Study. *Eur J Appl Physiol*. 1 september 2010: 111. Kol. 37-46.
- Walters dan Petersen. 2005. Short Term Effect of Various Water Immersions on Recovery from Exhaustive Intermittent Exercise. *E J Physio*. 18 November 2010: 111. Kol. 1287-1295.
- Wantinah. 2011. *Gambar Menggiring Bola* Diakses: 15 april 2013. [.http://smpn1bontang.org/exelearning/MATERI%20OLAH%20RAGA,%20SEPAKBOLA/sepakbola.html](http://smpn1bontang.org/exelearning/MATERI%20OLAH%20RAGA,%20SEPAKBOLA/sepakbola.html).
- Wahyono, Kuntono, Basuki, Pudjiastutik susilowati.1993. *Sumber Fisis*. Surakarta: Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan.
- Yudiana. Sheppard. J. Youn. W. 2011 .Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*.Volume 24. No: 9 September 2006: 919-932.