

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani: Sebagai Suatu Pengantar.
- Akbar, I. (2022). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate *Junior* Kab. Saralunggu (Doctoral dissertation, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan).
- Amahoru, A. (2021). Analisis Koordinasi Mata Tangan Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan *Jab Straight* Atlet Tinju PPLP Sulawesi Selatan (Doctoral dissertation, Uniiiversitas Negeri Makassar).
- Amin, H. M. (2018). Perbandingan Akurasi *Long Pass* Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Kaki Bagian Luar Dan Punggung Kaki Terhadap Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 3 Kota Sukabumi Tahun 2018.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Apriyanto, K. D. (2020). Dasar-dasar Latihan Beban. UNY Press.
- Assiddiki, R. (2022). Pesan Moral Dalam Iklan Rokok LA Lights Versi" Jangan Mau Diadu, Jangan Mau Dipecah" (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo)
- Astriani, L. (2010). Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Peak Performance* Atlet Bola Basket Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri di Kota Malang. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.dalam menunjang prestasi. *Jorpres (jurnal olahraga prestasi)*, 11(2).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Daulay, A. R. (2021). Desentraisasi Dan Koordinasi Di Kecamatan Dalam Penanggulangan Pandemi Covid 19. (Studi Pada di Kecamatan Ulu

Barumun Kabupaten Padang Lawas) (*Doctoral dissertation*, Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, Universitas Islam Sumatera Utara).

Edi pranyoto. (2022) Modul Riset Keuangan, Bandar Lampung.

Fenan lampir, A. (2020). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Jakad Media Publishing.

Fikri, A. (2015). Metode Latihan Komando dan Metode Latihan *Self Check* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* dalam Bolabasket (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).

Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919-931.

Gabbett, T. I. M., Kelly, J., & Pezet, T. (2007). *Relationship Between Physical Fitness and Playing Ability In Rugby League Players. The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 21(4), 1126-1133.

Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak bola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).

Hadi, U. (2015). Pertanggung jawaban Pidana Terhadap Kematian Petinju Akibat Kealpaan Penyelenggara. *Al-Jinayah: Jurnal Hukum Pidana Islam*, 1(1), 129-167.

Hakiki, E. P. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan *Propioseptif* Dan *Theraband Exercise* Terhadap Peningkatan Stabilitas *Ankle* Pada Pemain Sepak Bola Dengan Riwayat *Sprain Ankle* (*Doctoral dissertation*, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Huzaimy, M. A. (2020). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardia *Vaskuler* (*Doctoral dissertation*, Universitas Siliwangi).

Ichsani, I., & Mappanyukki, A. A. Klasifikasi Kondisi Fisik Cabor Kriket Pada Atlet Sulawesi Selatan PON Papua 2021. In Seminar Nasional LP2M UNM.

Ikhsan, M. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan

Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak bola Murid Sdn 91 Tiroang Kabupaten Pinrang (*Doctoral dissertation*, Universitas Negeri Makassar).

Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola. *Sport Science And Health*, 1(3), 222-226.

Irawan, A. Y., & Hariadi, I. (2019). Hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola. *Sport Science and Health*, 1(3), 222-226.

Jeprizen, J., Triansyah, A., & Haetami, M. (2019). Tingkat Motivasi Peserta Didik Dalam Aktifitas Olahraga Di Madrasah Aliyah Mathala'ul Anwar Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(11).

Kamal, A. (2018). Kontribusi *Eksplasive Power* Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Service* Atas Bolavoli pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Kampar Timur Kabupaten Kampar (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).

Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).

Kusuma, D. A., Mahardika, W., & Yuliyanto, R. (2022). Penyuluhan Teknik Dasar Tinju Amatir Junior Pertina Kota Surakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Tunas Membangun*, 2(1).

Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). Pembelajaran Kebugaran Jasmani. *CV Salam Insan Mulia*, 16(1), 18-28.

Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas Latihan *Body Weight Training* Dengan Dan Tanpa Menggunakan *Resistance Band* Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *MEDIKORA*, 17(2), 91-101.

- Maizan, I. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Padang Adios *Club*. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12-17.
- Maramis, W. F., & Maramis, A. A. (2009). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa Edisi 2*. Airlangga University Press.
- Mauludy N. G., & Sartono, H. (2017). Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 9(1), 54-71.
- Muda, I. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketepatan Dengan Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate BKMF Karate FIK UNM. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Muis, J. (2016). Interaksi metode latihan dan kecepatan reaksi terhadap kemampuan pukulan atlet tinju kategori youth. *Publikasi pendidikan*, 6(1).
- Mulyadi, M. (2012). Riset Desain Dalam Metodologi Penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71-80.
- Munizar, M., Razali, R., & Ifwandi, I. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan terhadap Pukulan *Smash* Pada Pemain Bola Voli *Club* Hima dirga Fkip Unsyiah *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(1).
- Muslim, B. M. (2022). Perancangan Informasi Pencak Silat Tapak Suci Melalui Media *Web Comic* (Doctoral dissertation, Univeristas Komputer Indonesia).
- Muslim, M., Nawir, N., & Jalal, D. (2020). Hubungan Kematangan psikologis dan Lama Latihan Terhadap Prestasi Atlet Olahraga Bela Diri. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 16-22.
- Mustopa, A. (2017). Sistem Informasi IT-Helpdesk Pada Universitas Amikom Yogyakarta Berbasis Web. *JIKO (Jurnal Informatika dan Komputer)*, 2(2), 93-102.
- Mutaqien, M. I. Z. (2020). Perancangan Persuasi Rumah Cemara *Boxing Camp*

Melalui Media Poster (*Doctoral dissertation*, Universitas Komputer Indonesia).

Nugraha, A. (2019). Perbandingan Antara Plyometric Training Dan Conventional Training Terhadap Leg Explosive Power Pada Pemain Bola Voli Universitas Mercu Buana (*Doctoral Dissertation* Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta)

Nugroho, U. (2018). Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani. Penerbit CV. Sarnu Untung.

Pahlevi, R. (2012). Dr. Olahraga menjelaskan jenis olahraga olimpiade. Pt Balai Pustaka (Persero).

Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6-9.

Pamungkas, R. (2020). Pengaruh Latihan Variasi Sasaran Terhadap Akurasi *Shooting* Dalam Permainan Sepakbola (Eksperimen Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) (*Doctoral dissertation*, Universitas Siliwangi).

Permadi, A. A., & Fernando, R. (2021). Hubungan Keterampilan, Kondisi Fisik dan Psikologi terhadap *Performance* Pemain Sepakbola. *Indonesia Performance Journal*, 1(1), 14-19.

Pratama, F. A., & Ismalasari, R. (2020). Pengaruh latihan Daya Tahan Otot Lengan Resistance Band Dan Dumbell Terhadap Akurasi Tusukan Pada Cabang Olahraga Anggar. (Studi Kasus Pada Atlet Gasta Fencing *Club* Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).

Primasetya, A., Sumpeno, S., & Hariadi, M. (2017). Animasi Gerakan Exaggeration Pukulan Tinju Bebas Pendekatan Kurva Bezier Sentia 2015, 7(2).

- Purba, P. H. (2020). Persepsi Masyarakat Suku Batak Toba Terhadap Olahraga Tinju Wanita. *In Prosiding Seminar Nasional Pasca sarjana (PROSNAMPAS)* (Vol. 3, No. 1, pp. 939-948).
- Purwadinata, F. (2020). Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* dan *Punch Dumbell* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1).
- Puspayani, D. N. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Biologi Materi Pokok Keunikan Hutan Hujan Tropis Melalui Penerapan Metode Eksperimen. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 2(1), 97-104.
- Rahman, P. A., Kumaidah, E., & Purwoko, Y. (2016). Perbandingan Parameter Fungsi Paru Atlet Putra Cabang Olahraga Tinju Dengan Taekwondo Di Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Jawa Tengah (*Doctoral dissertation, Diponegoro University*).
- Ramadhan, M., Hermawan, R., & Jubaedi, A. (2017). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan *Cable Machine* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 5(4).
- Reynaldy (2022) Pengaruh Latihan Menggunakan *Resistance Bands* Terhadap Hasil *Backhand* dan *Smash* Bulu Tangkis Pada PB Patriot Yosomulyo Metro. *Strata Thesis*, Universitas Teknokrat Indonesia.
- Ridwanto, M. E., & Sulistya ningsih, S. (2017). *Hurdle Hops* Dan *Squat Jump* Dapat Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Taekwondo (*Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*).
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan *Chest Press Resistance Band* dan *Push Up* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Di Serang-Banten Menuju Jawara. *In Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).

- Sandika, A. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan *Kardiovaskuler With The Ball* Permainan Sepak Bola Pada SSB BU Pratama (*Doctoral dissertation*, Universitas Teknokrat Indonesia).
- Seta, S. B. (2021). Analisis Frekuensi Pukulan Dalam Pertandingan Tinju Profesional. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(3), 144-150.
- Sulistiyawati, S., & Sarmi, N. N. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Prakarya di SMPN 4 Kamal. *Indonesian Journal of Instructional Technology*, 34-41.
- Susilawati, E., Agustinasari, A., Samsudin, A., & Siahaan, P. (2020). Analisis Tingkat Keterampilan Berpikir Kritis Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Fisika Dan Teknologi*, 6(1), 11-16.
- Syahputra, A. W. (2018). Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Hasil *Shooting Under Ring* Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rengat (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Syaifullah, R. (2019). Pengembangan Tes Bakat Pencak Silat *Phedherial*
- Syaputra, A. (2018). Kontribusi Power dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Hasil Shooting Permainan Bola basket Siswa Ekstra kurikuler SMKN Pertanian Terpadu Provinsi Riau (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).
- Tarigan, R. A. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan *Incline Push-up Depth Jump* Dengan Latihan *Heavy Bagstroke* Terhadap Power Otot Lengan Dan Hasil Pukulan *Gyaku-tsuki Chudan* Pada Atlet Putra Sabuk Coklat Perguruan Wadokai Dojo Juan Tahun 2012 (*Doctoral dissertation*, UNIMED).
- Tino, R. (2021). Analisis Deskriptif Kekuatan Otot Peras Tangan Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bulutangkis Universitas PGRI Adibuana Surabaya (*Doctoral dissertation*, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya).
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas *Club Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak*. *Sport Pedagogy*

*Journal*, 1(1), 103-109.

Yanti, S. P. (2017). Pengaruh *Mind Control Training* Terhadap *Mental Toughnes* Pada Atlet UKM Bola Basket Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(1).

Yoland, S., & Komaini, A. (2019). Pengaruh Latihan Model *Shadow* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Stamina*, 2(11), 1-11.

Yuliawan, D., & Sugiyanto, F. X. (2014). Pengaruh Metode Latihan Pukulan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Bulutangkis Atlet Tingkat Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154.

Zakaria, G., Mudian, D., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics *Jump to Box* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(01).