

## DAFTAR PUSTAKA

- Afif, R. M., & Nasrullah, A. (2016). Pengaruh *Weight Training* dan *Body Weight Training* Terhadap *Power* Tungkai Atlet Bola Tangan. *Medikora*. 15(1). 97-107.
- Alfarizi, M. L., & Imansyah., & Yadi. (2022). Peningkatan Kemampuan Analisis Komponen Biomotorik Kepada Pemuda di Lembaga Personal Trainer Lombok dan Mahasiswa PJKR UNU NTB. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1). 43-45.
- Alfiandi, P., & Ali, N., & Wardoyo, H. (2018). Pengembangan Model Latihan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 2(2). 111-126.
- Anggara, M. N., & Witarsyah. (2019). Pengaruh Latihan *Squat* Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bola Voli SMAN 3 Kerinci. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*. 2(1). 243-247.
- Anse, L. (2017). Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 16(1). 47-56.
- Anugrah, R. W., & Donie. (2019). “Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub PSPS Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan”. *Journal Patriot*. 213-219.
- Aprilia, Y., & Mardela, R., & Argantos., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh Latihan Footwork Terhadap Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Patriot*. 2(4), 1172-1181.
- Arbai, B. M., & Damrah., & Welis, W., & Wahyuri, A. S., & Putra, T. N., & Sandy, B. (2022). Pengaruh *Power* Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. 7(2). 149-157.
- Arsi, A. (2021). Langkah-Langkah Uji Validitas Reliabilitas Instrumen Dengan Menggunakan SPSS.
- Arwih, M. Z. (2019). Hubungan *Power* Otot Lengan dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Lempar Lembing Pada Siswa SMAN 1 Sampara Kabupaten Konawe Provinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 18(2). 91-98.
- Arwih, M. Z. (2022). Hubungan *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Tangan Dengan Kemampuan *Shooting* Bola Tangan Mahasiswa Jurusan Ilmu

- Keolahragaan Angkatan 2021 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 21(2). 120-128.
- Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Sportifo FC U 14-16 Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 8(3). 133-138.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2019). Pengaruh Latihan *Squat Dan Lunges* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya, *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3). 1-6.
- Azizi, M. A., (2013). Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1). 1-12
- Bafirman. & Wahyuri, A.S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Bandung: Rajawali Fest.
- Bayu, H. M. P. C., & Budiwanto, S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan *Body Weight Training* Untuk Melatih Kekuatan Otot Perut Pada Atlet Pencak Silat. *Indonesia Performance Journal*. 3(1). 45-53.
- Dradjat, B, M. (2018). *Buku Penjelasan Panduan Pelatihan Tarung Derajat*”. Bandung: Perguruan Pusat Beladiri Tarung Derajat.
- Fadli, Z. (2014). Sejarah dan Perkembangan Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 13(2).
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, *Power* Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of S.P.O.R.T*. 2(1). 32-42.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2014) *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Ambon: Andi.
- Gunadi, D. (2021). Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Dengan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas IV dan V SDN Menawan Grobogan Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*. 21(2). 9-15.
- Hariyanti, W., & Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula Dala Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*. 6(1). 57-64.
- Hasibuan, B. S., & Ahmad, I., & Riduan, M. S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Jurnal Physical Education, Health and Recreation*. 3(2). 64-75.

- Hermansyah, R., & Imanudin., I., & Badruzman. (2017). Hubungan *Power* Otot Lengan dan Koordinasi Dengan Kecepatan dan Ketepatan *Smash* Dala Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 2(1). 44-50.
- Imbang, P. P. (2019). Pengaruh Latihan *Lunges* dan *Squat* Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada KU Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis Kabupaten Gunungkidul, *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(7).
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan KRIBO Untuk *Power* Tungkai Atlet Lompat Jauh dan *Sprinter* SKO SMP. *Jurnal Keolahragaan*. 3(1). 16-28.
- Iswana, B., & Siswantoyo. (2013). Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*. 1(1). 27-36.
- Jamaludin. (2017). Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Tarung Derajat. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*. 4(2). 70-74.
- Jamaludin. (2017). Pengaruh Latihan *Double Leg Run Ladder* Terhadap Kelincahan Tendangan Samping Pada Anggota Tarung Derajat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan "GELORA"*. 4(2), 70-74.
- Khakiki, W. K., & Fahmi, D. A., & Widiyatmoko, F. A. (2019). Pengaruh Latihan *Leg Extension* dan *Squat* Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMA Negeri 3 Pemalang. *Seminar Nasional Ke Indonesiaan IV*, 1(1), 77-86.
- Lembaga Pendidikan Polri. (2014). *Modul Beladiri Polri Tarung Derajat*. Jakarta: Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia Lembaga Pendidikan.
- 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.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan *Dribiling* Sepak Bola Untuk Pemula Usia SMA. *Sport Science & Education Journal*. 1(2). 1-9.
- Maidarman. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan *Start* Renang Gaya Bebas Atlet *Womens Swimming Club*. *Jurnal Performa Olahraga*. 2(1). 13-21.
- Maifa, S. (2021). Pengaruh Latihan *Ladder Speed Run* Terhadap Kecepatan (*Speed*). *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. 4(2). 182-188.
- Manurizal, L., & Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dengan *Accuracy Jump Smash* Pada Siswa

- Ekstrakurikuler *Badminton. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4(1). 94-106.
- Nugroho, R. A. & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*. 2(1). 34-42.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R., & Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* dan *Squat Thrust* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet Bola Voli. *Jurnal Jendela Olahraga*. 6(2). 40-49.
- Palguna, I. M. W., et.al. (2018) Latihan *Wall Sits* Lebih Baik Dari Pada *Static Quadriceps* Setelah Pemberian *Transcutaneous Eletrical Nerve Stimulation* (Tens) Dalam Meningkatkan Kemampuan Fungsional Pada *Osteoarthritis Genu* Di Denpasar. *Sport and Fitness Journal*. 6(1). 48-55.
- Palmizal. (2020). Pengaruh Variasi Tendangan Terhadap Peningkatan Akurasi Tendangan Lingkar Dalam Atlet Tarung Derajat Kurata Ii Satuan Latihan Koni Kota Jambi. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*. 3(1), 40-50.
- Permadi, P. S. Y., et.al. (2021) Pelatihan *Lunges* Lebih Baik Dari Pada Pelatihan *Squat* Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Keseimbangan Atlet Putra Peserat Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Sport and Fitness Journal*. 9(1). 74-81.
- Pradana, S. W. K. C., & Nurkholis. (2019). Kontribusi Tinggi Badan, Panjang Lengan, Keseimbangan, Konsentrasi dan Persepsi Kinestetik Terhadap Ketepatan *Shooting* Pada Olahraga Petanque. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 2(1). 1-5.
- Prakoso. G. P. W., & Sugiyanto, FX. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas VO2MAX Pemain Bola Basket. *Jurnal Keolahragaan*. 5(2). 151-160.
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil Kondisi Fisik, Teknik, dan Psikis Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. 1(2). 109-115.
- Rangga, B. P., & Putra, I. B. (2017). Efektivitas Latihan *Body Weight Training* dengan Metode TABATA Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Baru Tahun 2016-2017 Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya. *Jurnal Oahruga Prestasi*. 13(2). 89-105.
- Saudini, A. F., & Sulistyorini. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71-75.
- Silviana, R., & Jamaludin. (2020). Latihan Lompat Tali Satu Tungkai Bergantian dan Satu Tungkai Berturut-Turut Dapat Meningkatkan *Power* Otot Tungkai

- Atlet Tarung Derajat Pringgabaya Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Ikip Mataram*. 7(1). 32-39.
- Simamora, et.al (2022). Analisis Teknik Tendangan Belakang Beladiri Tarung Derajat. *Gladiator*. 2(5), 239-253.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B)*. Bandung : Alfabeta.
- Sulaeman, & Setyagraha, E., & Risan, R. (2023). PKM Latihan *Body Weight* dan *Free Weight* Pada Mahasiswa FIK UNM. *Jurnal Gembira (Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 1(1). 1-7.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig- Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*. 1(2). 82-89.
- Ulanda, Y., & Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. 2(1). 1-13.
- Wahyuni, S., & Donie. (2020). VO2MAX, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*. 2(2). 1-13.
- Wiriawan, O. (2017) *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Yasi, R. M., & Hadi, C. F. (2018) Studi Analisis Kadar Glukosa Pada Latihan *Body Weight Training* Untuk Latihan Otot Perut. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*. 1(1). 16-20.