

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2010) Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka cipta.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of strength training and conditioning (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Cheraghi dkk. (2022) The effect of ballistic and non-ballistic resistance training on upper-body explosive power and throwing velocity in handball players. *Journal of Sports Sciences*, 40(12), 1345–1352.
- Dunn dkk. (2020) A Theoretical and Practical Review of Ballistic Upper Body Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(8), 2376–2387.
- Enamait (2003) Medicine Ball Training and then Some... Combat Power with Medicine balls, Dumbbells, Sandbags, and More... Created By Ross Enamait Founder of RossBoxing.com & Warrior Force.com
- Haff dan Triplett (2016) Essentials of strength training and conditioning (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Halperin dkk. (2020) The effects of different exercise sequences on performance: A systematic review with meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(11), 1953–1968.
- James dkk. (2021) Toward a Better Understanding of the Kinetic Chain in Combat Sports: A Systematic Review. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(1), 1–17.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: UNY Press.
- Clark (2004) Certified Personal Trainer: Optimum Performance Training for the Health and Fitness Professional. National Academy of Sports Medicine.
- Fahrtsani (2019) Pelatihan Teknik, Taktik dan Mental Menuju Atlet Berprestasi Pada Cabang Bolavoli SMA Negeri 4 Palembang. Universitas PGRI Palembang, Palembang Indonesia.
- Jalilah (2022) Analisis Dampak Penggunaan Gadget terhadap Perkembangan Fisik dan Perubahan Perilaku pada Anak Sekolah Dasar. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*.

- Hanafi & prastyana (2020) Push Up Terhadap Daya Ledak Otot. Lengan Pemain. Jurnal Kesehatan, 51–60.
- Harsono (2001) Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma
- Indra Kasih (2015) Model pembelajaran teknik dasar smash bola voli. Penerbit UNIMED PRESS
- Irianto (2002) Dasar Kepelatihan. Yogyakarta.
- Kurniawan (2015) Kepelatihan Bulutangkis Modern Yuma. Pustaka: Surakarta.
- Lutan (1992) Manusia dan Olahraga : Seri Bahan Kuliah Olahraga ITB. Bandung : ITB dan FPOK UPI-Bandung
- Maliki dkk (2017) Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. Jendela Olahraga, 2(2), 1–8
- Mubarrok & Adi, (2017) Perkembangan olahraga terkini. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Nurhasan (2005) Aktivitas Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Pujianto (2015) Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkippgitrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Platzer (2010) Sport Physiology, second edition (Ohio State University: CBS College Publishing)
- Purwanto (2012) Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Priyatno (2012) Belajar Kilat SPSS serie 22. Yogyakarta.
- Qoriah (2015) Nasionalisme Olahraga. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.
- Rai (2006) Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kecepatan Menendang ke Arah Gawang. Universitas Negeri Lampung.
- Rothing (1983) Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. CV. Dahara Prize. Semarang
- Saputra (2020) Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. Performa Olahraga, 5(1), 39–47

- Sholihah (2018) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kelincahan Pada Remaja. Program Studi Fisioterapi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sudjana (2001)_Metode Statistika. Bandung: Tarsito
- Sugiarta (2003) Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, Dan Kaki Yang Digunakan Untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi Pjkr Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono (2014) Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung:Alfabeta
- Suharno (1980) Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sukadiyanto (2005) Pengantar Terori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Cv Lubuk Agung.
- Sumiyarsono (2006) Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin (2013) Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Swinnen (2016) General Theory of Training. National Institute For Sport, Fan African Press, Ltd, Lagos.
- Tim Fisiologi Olahraga (2006) Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purnama (2010) Kepelatihan Bulutangkis ModernYuma Pustaka: Surakarta.
- Watson (2002) General Theory Of Trainlng. Lagos Nigeria. -[He Lvorld Taelovoncjc Federation. 2aa4. Ccrnrytltton Rtits &Interpretatton Jakarta : Komisi Per'nvasitan Pbti.
- Widiastuti (2015) Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1st ed. Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada.
- Winarno (2013) Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode dan. Teknik. Bandung :Tarsito