

DAFTAR PUSTAKA

- Haris (2023) Analisis Kondisi Fisik dan Pengembangan Power Otot Tungkai pada Atlet Sepak Bola Modern. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 12(2), 145-158.
- Hidayat (2024) Periodisasi Latihan Kondisi Fisik Berbasis Sains dalam Olahraga Sepak Bola. Surabaya: Cendekia Mediatama.
- Irawan (2023) Fisiologi Latihan dan Metodologi Peningkatan Kondisi Fisik Atlet. Semarang: Unnes Press.
- Kalym (2014) Complete Calisthenics: The Ultimate Guide to Bodyweight Exercise
- Pratama (2023) Metode Kepelatihan Sepak Bola: Teori dan Implementasi Latihan Kondisi Fisik. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ramadhan (2025) Modifikasi Latihan Beban Tubuh untuk Peningkatan Power dan Agilitas Atlet Sepak Bola. Bandung: Alfabeta.
- Saputra (2024) Optimalisasi Kondisi Fisik dan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Prestasi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Arikunto (2010) Metode Penelitian. Yogyakarta: Bina Aksara.
- Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan (2008) Dini Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga. 2007. Pelatihan Olahraga Usia Dini.
- Badriyah dan Ekaningrum (2022) Perbedaan Faktor Risiko Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan pada Orang Dewasa di Indonesia; Analisis Data Riskesdas 2018. Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju.
- Balya Al (2023) Kemajuan Teknologi dan Pola Hidup Manusia Dalam Perspektif Sosial Budaya. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas. Jember.
- Bayu Prasetyo (2021) Pengembangan Model Latihan Core Stability Dengan Media Swiss Ball Pada Cabang Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat. Prodi Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Bruno (2019) Kondisi Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*.

- ElNaggar (2018) Strengthen Your Back. This American Edition, 2018. Published in the United States by DK Publishing. 345 Hudson Street, New York, New York 10014
- Harsono (1988) Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam. Coaching. Jakarta : CV.
- Haryanti (2021) Pengaruh Media dua Dimensi Terhadap Pemahaman Konsep Matematika. Journal of Elementary School (JOES).
- Iswahyudi (2021) Pengaruh Kebiasaan Penggunaan Smartphone Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Kelas XII SMA N 2 Wonosobo. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Knopf (2013) AB Wheel Workouts. Ulysses Press and its licensors. Published in the United States by Ulysses Press P.O. Box 3440. Berkeley, CA 94703
- Lutan (2003) Hakekat dan Karakteristik Penjaskes Dalam Kurikulum. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Mackenzie (2005) 101 Performance Evaluation Test. London : Electric Word plc
- Montolalu (2018) Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (*Paired Sample T-Test*). Program Studi Matematika–Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Sam Ratulangi Manado, Indonesia
- Myisidayu dan Febi Kurniawan (2015) Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Nabawiyah dkk (2023) Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan.
- Priyatno (2012) Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: CV. Andi Offset (andi).
- Privindo Meiditya Pratama (2020) Perbandingan Tingkat Aktivitas Jasmani. Siswa yang Menggunakan dan Tidak Menggunakan Game Online di SMP. Negeri 1 Yogyakarta.
- Rahmawati dkk (2019) Analisis Perkembangan Fisik-Motorik Tercapai pada Usia Dasar di MIN 2 Sleman Yogyakarta. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga
- Ramayanti (2024) erapi Relaksasi Otot Progresif. Berpengaruh terhadap Tingkat Nyeri Sendi pada Lansia. Jurnal. Keperawatan , 13 ...