

## DAFTAR PUSTAKA

- Putra (2023) Karakteristik antropometri dan kondisi fisik atlet bola voli. *Journal Power of Sports*, 6(1), 1-12.
- Ramadhan (2024) Efektivitas Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Kelincahan pada Atlet Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Ramadhan dan Rustiadi (2021) Pengembangan Alat Ukur Digital Standing Broad Jump. *Jurnal Quantitative Research in Sport and Physical Education*, 5(1).
- Saputra dan Irawan (2023), Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki terhadap Kemampuan Akurasi Shooting. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Syafe'i et al. (2022) Pengembangan Model Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 145-156.
- Wahyudi dan Winarno (2021) Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani Berbasis Permainan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(6), 812-822.
- Wicaksono (2023) Metodologi Pelatihan Olahraga: Teori dan Aplikasi dalam Peningkatan Performa Atlet. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Arikunto (2010) Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisqa dkk (2024) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*.
- Bompa (2017) *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. 384. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa (2024) *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company
- Brittenham Greg. (2006) Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket. Jakarta : PT. Raja. Grafindo Persada
- Clark (2003) *NASM Essentials of Personal Fitness Training 4th ed*. Baltimore, MD:Lippincot

- Dwitama, R. S. P. dkk (2024). Pengaruh Latihan Five Dot Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (2), 10-16
- Febrian (2018) Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Olahraga Futsal.
- Harsono (2019) Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda. Karya
- Harsono (2007) Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam. Coaching. Jakarta: CV.
- Irianto (2020) syarat-syarat makanan sehat, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.10
- Lutan (2007) Evaluasi Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI. Bandung
- Mackenzie (2005) 101 Performance Evaluation Tests”. London : Electric. Word plc.
- Mawardi (2022) Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development). Kelompok Peneliti Muda, 1–2.
- Nurhasan (2007) Tes dan pengukuran pendidikan olahraga.fakultas pendidikan dan kesehatan universitas pendidikan. Indonesia.
- Pearce (2009) Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Diterjemahkan oleh Sri Yunani. PT. Gramedia : Jakarta
- Pujianto (2015) Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and*.
- Pratama (2020) Pengaruh Latihan Sirkuit Menggunakan *Core Stability Static Exercise* Terhadap Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Perut. Universitas Nahdlatul Ulama Blitar, Indonesia
- Priyatno (2012) Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data. Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta. Gava Media
- Rohminiawati (2024) Implementasi, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pendidikan Karakter. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1445 h/2024.
- Santoso (2014) Statistik Parametrik Edisi Revisi. Jakarta : Elex Media. Komputindo
- Sajoto (2021) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana (2001) Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung : Falah. Production

- Soegiardo, Tjaliek. (1992). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sudarsinah (2021) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Soegiyanto (2011) Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional. Indonesia Emas (Prima. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia
- Suharjana (2018) Metodologi Research I, II dan IV, Yogyakarta: Andi Offset. Diaksespada tanggal 12-08-2019 jam 22.10
- Sukadiyanto (2005) Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Singh (2019) Sport Training. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Syafruddin (2011) Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Press
- Tyas K. dkk (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Standing Rotation dengan Seated Rotation Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Perut dan Core. Jurnal Keolahragaan, 10(1), 25-31
- Yasra (2022) Jenis dan Fungsi Otot Perut Berlainan. PT Kompas.co. Jakarta.
- Yuliasari (2024) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Yuliono (2022) Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Permainan Bola Basket di Kelas VII A dengan Metode Tutor Sebaya. Jurnal EKSIS Stie Indocakti Malang Vol. 14, No. 1.
- Yusradinaf (2024) Pengaruh *Plank* Terhadap Kekuatan Otot Perut Atlet Pemula Pencak Silat PSHT di Kabupaten Tanjung Jabung Timur. Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia.
- Winarno (2006) Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.