

## DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03, 79–86.
- Ajat Rukajat, K., Tauhidin Abas, T., & Nugraha Gusniar, I. (2021). Pelatihan Seni Bela Diri Karate Teknik Zenkutsu Dachi Pada Siswa Smp Negeri 1 Karawang Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 8065–8069. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2300>
- Apriyanto, T., Marani, I. N., & Banyunimas, T. P. (2021). Analisis durasi pertandingan bolavoli pada Proliga 2019 ditinjau dari sistem energi. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 86–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i1.33784>
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 24(29), 13–28. <http://repository.unp.ac.id/16173/1/SPORT-29.pdf>
- Asrizal, C. W., & Fitra, F. (2020). Pengaruh latihan aerobik terhadap fungsi Kognitif, mood dan proses aging pada sistem saraf pusat. *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(1), 16–20.
- B, I. K. S. A., Astra, I. I. B., Muliarta, I. W., Gunarto, P., & Suwiwa, I. G. (2022). Proceedings of the 2nd International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022). In *Proceedings of the 2nd International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-79-4>
- Fitness, C., Siswa, P., & Jakarta, S. (2022). *Efek latihan skipping dan jogging terhadap*. 2(2).
- Handayani, V. A., & Hernando, L. (2022). Penerapan Aplikasi Uji Hipotesis (One-Tail Dan Two-Tail) pada Data Simulasi. *Jurnal CoSciTech (Computer Science and Information Technology)*, 3(2), 168–174. <https://doi.org/10.37859/coscitech.v3i2.3869>
- Irwansyah, R., Faizal, A., Paranoan, A., Wahyudi, A., & Aryanti, N. E. (2022). *Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatnas Karate Indonesia Pada Sea Games 2022*. 4(2), 14–21.
- Julianto, A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2019). Pengaruh Latihan Kekuatan

Otot Tungkai Dengan Beban Berbasis Pantai Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 50 Meter Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 8 Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 157–164. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8910>

Keolahragaan, F. I., Jakarta, U. N., Ganesha, U. P., & Teaching, M. (2021). *Penggunaan Video Reflektif Untuk Meningkatkan Keterampilan Menjelaskan Pada Mata Kuliah Microteaching : Persepsi Mahasiswa Penjaskesrek I Ketut Semarang 1 , Ni Luh Putu Spyawanati 1 , I Made Satyawan 1 1*.

Kharis Moctar, M., Yanuar Rizky, M., & Muharram, N. A. (2021). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Aerobik Sistem Dan Stamina Pada Pemain Sepakbola Usia 13. *Jurnal Porkes*, 4(2), 189–197. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.5000>

Kuntjoro, B. F. T. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>

Latihan, P., Otot, K., Terhadap, T., Smash, H., Bola, E., & Pendidikan, V. (2019). *Jurnal*. 1(1).

Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17162>

Najiah, W. N., Lee, E. L. Y., Malek, N. F. A., Malik, Z. A., Chan, E. W. M., Ghazali, N., & Nadzalan, A. M. (2021). Relationship between Leg Dynamometer with Squat and Deadlift 1RM Score among University Athletes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1874(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1874/1/012089>

Ningsih, N. P. (2023). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola Neo Angel Mataram*. 10(1), 90–96.

Priwijaya, A., Mahmudah, R., Basit, M., & Manto, O. A. D. (2023). Hubungan Teknik Pemanasan Terhadap Resiko Low Back Pain Pada Pemain Basket Di Universitas Sari Mulia Banjarmasin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific*

*Journal of Nursing*), 9(5), 664–668. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i5.1758>

Salahudin, S., & Rusdin, R. (2020). Olahraga Meneurut Pandangan Agama Islam. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 457–464. <https://doi.org/10.58258/jisip.v4i3.1236>

Syahputra, B. P., Sidik, D. F., Akbar, H., Ayomi, M. R., & Sagita, N. (2022). Perbandingan Uji Homogenitas Periode 30 Tahun Data Suhu Rata - rata & Kelembapan Udara Sebagai Representasi Analisis Trend Iklim. *Prosiding: Konferensi Nasional Matematika Dan IPA Universitas PGRI Banyuwangi*, 2(1), 284–292.

Syamsudin, A. A., Amiq, F., & ... (2022). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Pukulan Jumping Smash pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis Madrasah Tsanawiyah (MTsN) 1 Malang. ... *Seminar Nasional" Sport* ....  
<http://conference.um.ac.id/index.php/starwars/article/view/3456%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/starwars/article/viewFile/3456/1906>

U. Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji homogenitas dan uji normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62.

Budisusilo, W. (2020). *Modul Kedokteran Olahraga*.

Hermawan, H. A. (2017). *PRINSIP-PRINSIP LATIHAN Latihan*. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132326894/pendidikan/6+PRINSIP-PRINSIP+LATIHAN.pdf>