

Daftar Pustaka

- Abdulloh Fandy, I., & Sudijandoko, A. (2021). Pengaruh Latihan Berbeban Dengan Metode Set System Terhadap Massa Otot Dada Members Hasil Laut Sport Center & Gym. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 437–446.
- Afif, R. M., & Nasrulloh, A. (2016). Pengaruh Weight Training Dan Body Weight Training. *Medikora*, 1(1), 97–107. <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/156030-Id-None.Pdf>
- Afif Rusdiawan, Kolektus Oky Ristanto, Fatkur Rohman Kafrawi, Himawan Wismanadi, Mellyana Putri Mentari, S. R. A. (2024). *Dasar-Dasar Latihan Kekuatan* (Galih, Wid). Books.Google.Com. <https://Books.Google.Com/Books?Hl=En&Lr=&Id=Nmcceqaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa1&Dq=%22dasar+Dasar%22+Latihan+Kekuatan+Rohman+Kafrawi&Ots=Hc9fi60n56&Sig=Dnffpelxehtxwgomttr9flpd-E>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2021). Pengaruh Latihan 3 Cone Wall Passing Dan “V” Roll To Gated Pass Terhadap Akurasi Passing Bawah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 8(1), 29. <https://doi.org/10.33394/Gjpok.V8i1.4184>
- Alfahsyada, F. (2023). Penerapan Program Latihan Fisik Atlet Putri Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning And Coaching Journal*, 1(2), 30–38.
- Amali, Z. (2022). Kebijakan Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas Tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 2(1), 63–83.
- Ambrozy, T., Rydzik, L., Spieszny, M., Chwała, W., Nowicki, J., Jekielek, M., Görner, K., Ostrowski, A., & Cynarski, W. (2021). Evaluation Of The Level Of Technical And Tactical Skills And Its Relationships With Aerobic Capacity And Special Fitness In Elite Ju-Jitsu Athletes. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(23), 1–12. <https://doi.org/10.3390/Ijerph182312286>
- Ariani, L. P. T. (2021). The Effect Of Circuit Core Stability Training Towards The Strength Of Abdominal Muscles And Balance. *Budapest International Research And Critics Institute ...*. <https://www.bircu-journal.com/index.php/birci/article/view/2266>
- Ariani, L. P. T. (2024). Pendekatan Preventif Menuju Sehat Dan Bugar Pada Karang Taruna Sad Nurangga Di Desa Ped Nusa Penida. In *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Ariani, L. P. T., & Kusuma, K. C. A. (2025). Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Puslatda Kota Denpasar Ditinjau Dari Kapasitas Vo2max. *Jurnal Penjakora*. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/view/84271>
- Ariani, L. P. T., Kusuma, K. C. A., & ... (2023). Aktivasi Kepercayaan Diri Dan Kosenterasi Bagi Pesilat Smi Unit Panji Anom Melalui Mental Training.

- In *Proceeding* Conference.Undiksha.Ac.Id.
<https://Conference.Undiksha.Ac.Id/Senadimas/2023/Prosiding/File/95.Pdf>
- Ayu, K., Widhiyanti, T., Ariawati, W., & Dei, A. (2023). Pelatihan Lunge Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 89–96.
<https://Ojs.Mahadewa.Ac.Id/Index.Php/Jpkr/Article/Download/2154/1799>
- Badaru, B., Bismar, A. R., Kadir, M., & Tetap, T. (2024). *Perbedaan Pengaruh Latihan Target Tetap Dan Target Bergerak Terhadap Ketepatan Pukulan Gyaku Tsuki Pada Atlet Perguruan Inkanas Kabupaten Bantaeng*. 7, 2653–2661.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. In *Human Kineticss*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718219397.Part-002>
- Bangun, A. K. B., Nasuka, N., Raharjo, B. B., & ... (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Mawashi Geri Pada Atlet Shorinji Kempo Kota Langsa. *Prosiding Seminar* ..., 108–111.
<https://Proceeding.Unnes.Ac.Id/Snpasca/Article/View/2104>
- Bishop, C. J., Tarrant, J., Jarvis, P. T., & Turner, A. N. (2017). Using The Split Squat To Potentiate Bilateral And Unilateral Jump Performance. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 31(8), 2216–2222.
<https://doi.org/10.1519/Jsc.0000000000001696>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2015). Periodization Of Strength Training For Sports. In *Periodization Of Strength Training For Sports*. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory And Methodology For Training. In *Fifth Edition. United States Of America: Human Kinetics* (Fifth Edit). Human Kinetics. <https://humankinetics.com/books/periodization-theory-and-methodology-of-training-5th-edition>
- Brown, J. (2023). *Lower Body Training: The Definitive Guide To Increasing Size, Strength, And Athletic Performance* (E. M. Meija Michael, Ed.). Books.Google.Com.
<https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Y1lmeaaqbaj&oi=fnd&pg=pp2&dq=Bodyweight+Strength+Training+Anatomy+Human+Kinetics&ots=Vvkfhpn18&sig=K5emtsrud8w13yr62btfujx78te>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Danardani, W., & Hidayat, S. (2022). Evaluasi Program Latihan Psikologi Dalam Periode Sesi Latihan Di Klub Akademi Bola Voli Buleleng (Abvb). *Jurnal*

<https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jilo/article/view/52299>

- Danardani, W., Hidayat, S., Dharmadi, A., & Suwiwa, I. G. (2023). Evaluation Of Sport Psychology Knowledge Of Coaches At The Buleleng Volleyball Academy (Abvb). *Mimbar Ilmu*, 28(3), 508–514. <https://doi.org/10.23887/mi.v28i3.60467>
- Danardani, W., Kusuma, K. C. A., Gunarto, P., Adi, I. P. P., & ... (2025). Pendampingan Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Pemula Renang Artistik Di Klub Bayusuta. In *Seminar Nasional* ...
- Danardani, W., Soegiyanto, S., & ... (2020). Perkembangan Kecerdasan Logika Matematika Melalui Renang Artistik. *Jurnal Pendidikan* <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jip/article/view/33754>
- Dharmadi, A. (2021). *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (A. Parwata, Ed.). Madza Media.
- Dharmadi, M. A., Putu, S. N. L., Dwi, S., & ... (2026). The Effect Of The 8-Week Traditional Balinese Game Of Mepantiganon The Static Balance Of Junior Pencak Silat Athletes. *Ido Movement For* <https://cejsh.icm.edu.pl/cejsh/element/bwmeta1.element.desklight-04f92633-55fd-4ca6-b8c9-96d770295f43>
- Djafar, R., Lamusu, A., & Lamusu, Z. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Dengan Kecepatan Ushiro Geri Pada Kenshi Dojo Sport Center Kabupaten Gorontalo. *Jambura Arena Sport*, 1(1), 7–13. <https://doi.org/10.37905/jas.v1i1.24041>
- Fajar, M. K., Sidiq, R. M., Widhohardhono, R., Rusdiawan, A., Wijono, W., Kusuma, D. A., Ashadi, K., Purnomo, M., Subagio, I., & Irmawati, F. (2022). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Fisik Untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih Cabang Olahraga Di Kabupaten Probolinggo. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(12), 5837–5841. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i12.1276>
- Farhan, A. (2023). *Tim Kempo Indonesia Sabet 4 Emas Di Kejuaraan Dunia Kempo*. Detiksport. <https://sport.detik.com/sport-lain/D-6973282/tim-kempo-indonesia-sabet-4-emas-di-kejuaraan-dunia-kempo?>
- Fauziah, N., & Candra, J. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi-Geri Atlet Karate Dojo Senayan Jakarta. 1, 8–32. <https://doi.org/https://doi.org/10.37640/sport.j.vli2.999>
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (Jiph)*, 1(2), 85–114.
- Fitri, A., Arsil, A., Bakhtiar, S., & Sasmitha, W. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Pukulan (Tsuki) Atlet Shorinji Kempo. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(10), 190–198.

- Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2017). Strength And Hypertrophy Adaptations Between Low- Vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 31(12), 3508–3523. <https://doi.org/10.1519/Jsc.0000000000002200>
- Haetami, M., Ali, R. H., Yunitaningrum, W., & Bafadal, M. F. (2024). Shorinji Kempo Randori: Physiological Analysis Of West Kalimantan Athletes In Preparation For The National Sports Week (Pon) Qualifying Rounds. *Journal Sport Area*, 9(2), 235–245. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2024.Vol9\(2\).14174](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2024.Vol9(2).14174)
- Harmain, A. (2024). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Kecepatan Jun Mawahi Geri Dalam Beladiri Shorinji Kempo Pada Kenshi Dojo Kota Gorontalo. *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(831412190), 415–424. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/edukasi/article/view/1211/1720>
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepelatihan* (1st Ed.). Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hendarsyah, S. R., Septiadi, F., & Maulana, F. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Negeri 1 Kota Sukabumi Tahun 2018/2019. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 100–104. <https://doi.org/10.37150/Jut.V8i2.1029>
- Hidayat, T., Mashuri, H., & Kumaat, N. A. (2022). Efektivitas Bodyweight Training Dalam Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 123–130.
- Hoogenboom, B. J., Ferguson, M., Krauss, Z., & Tran, S. (2024). The Reverse Lunge: A Descriptive Electromyographic Study. *Applied Sciences (Switzerland)*, 14(24), 2–15. <https://doi.org/10.3390/app142411480>
- Jasmi, A. I., Saripin, & Juita, A. (2014). *Ketepatan Shooting Kegawang Pada Tim Sepakbola Ketepatan Shooting Kegawang Pada Tim Sepakbola*. 22, 1–11. <https://media.neliti.com/media/publications/185055-id-hubungan-kekuatan-otot-tungkai-terhadap.pdf>
- Jatmikanto, R. S., & Lumintuarso, R. (2025). *The Impact Of Interval Training And Leg Muscle On The Endurance Capacity Of Football Players*. 17(2), 1500–1513. <https://competitor.idjournal.eu/index.php/competitor/article/view/136/37>
- Kelana, V. B. (2022). Pengaruh Latihan Squats Dan Lunges Terhadap Kekuatan Kaki Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Perenang Pemula Kelompok Umur 10 Tahun Dan 12 Tahun Di Club Marlin. *Journal Of Physical Activity And Sports (Jpas)*, 3(3), 125–135. <https://doi.org/10.53869/jpas.V3i3.160>

- Knoll, M. G., Davidge, M., Wraspir, C., & Korak, J. A. (2019). Comparisons Of Single Leg Squat Variations On Lower Limb Muscle Activation And Center Of Pressure Alterations. *International Journal Of Exercise Science*, 12(1), 950–959. <https://doi.org/10.70252/Avxz2000>
- Kominfosanti. (2015). *Porprov Bali Xii, Kempo Buleleng Sabet Lima Emas, Badung Tetap Bertahan*. Dinas Komunikasi, Informatika, Persandian Dan Statistik. <https://kominfosanti.bulelengkab.go.id/informasi/detail/berita/porprov-bali-xii-kempo-buleleng-sabet-lima-emas-badung-tetap-bertahan-22>
- Kumazaki, T., Takahashi, T., Nakano, T., & Sakai, T. (2022). Action And Contribution Of The Iliopsoas And Rectus Femoris As Hip Flexor Agonists Examined With Anatomical Analysis. *Juntendo Medical Journal*, 68(4), 352–362. <https://doi.org/10.14789/Jmj.Jmj22-0009-Oa>
- Laksana, A. A. N. P., Indrawan, I. K. S., & Adiatmika, I. P. G. (2022). Peningkatan Performa Fisik Kenshi Melalui Program Latihan Kekuatan Terstruktur. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 301–310.
- Laksana, A., Budiadnyana, A. A. N., Widiyanti, N. L. G., & ... (2020). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Unit Kegiatan Mahasiswa Ikip PGRI Bali. In *Jurnal Pendidikan*
- Laksana, A., Mahendrayani, L. I., & ... (2023). The Corelation Of Body Weight: And Leg Muscle Explosive Power On The Agility Of Shorinji Kempo Athletes. *Jurnal Speed (Sport* <https://journal-fkip.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/10038>
- Laksana, N. P., Budiadnyana, N., Widiyanti, N. L. G., Krisnayadi, I. P. E., Adnyana, I. W., & Dewi, I. A. K. A. (2021). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Unit Kegiatan Mahasiswa Ikip PGRI Bali. *Journal Geej*, 7(2), 1–18. http://www.joi.isoss.net/pdfs/vol-7-no-2-2021/03_J_Isoss_7_2.pdf
- Lamusu Et Al. (2023). Minat Siswa Madrasah Tsanawiyah Al-Falah Pulubala Terhadap Bela Diri Shorinji Kempo. *Journal On Education*, 6(1), 4599–4605. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/3608>
- Latif, A., Sondang, D., & Faradilla, A. (2024). Pengaruh Kombinasi Squad Dan Lunge Terhadap Penurunan Tebal Lemak Lower Extremity Mahasiswi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3503–3513.
- Lipecki, K., & Rutowicz, B. (2015). The Impact Of Ten Weeks Of Bodyweight Training On The Level Of Physical Fitness And Selected Parameters Of Body Composition In Women Aged 21-23 Years. *Polish Journal Of Sport And Tourism*, 22(2), 64–68. <https://doi.org/10.1515/Pjst-2015-0014>
- Manullang, G., Handayani, W., & Hermansah, B. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Banyaknya Tendangan Mawashi Pada Atlet Karate Wadokai Dojo Universitas PGRI Palembang. *Keolahragaan*, 1(2), 70–75.

File:///C:/Users/User/Downloads/4-Kontribusi+Kekuatan+Otot+Tungkai-P.Pdf

- Margisal, G., & Randy, R. (2020). *Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Renang Di Sma Dr . Soetomo Surabaya The Effect Of Bodyweight Training On The Improvement Of Muscular Extracurricular Swimming Extracurricular Students In Sma Dr . Soetomo Surabaya Pendahuluan* Sebaga. 6(2), 48–56. https://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/Adi_Raga/Article/View/2789
- Martua, A., Romualdo, A., Rahul, J., & Agita, Y. (2024). *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepelatihan Perspective On Monitoring Coaching In Sports Coaches Fundamentals Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*. 12(3), 338–345. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jsbg/Article/View/3101>
- Marwan, I., Listyasari, E., & Wahidah, I. (2025). *Biomekanika Olahraga*. Books.Google.Com. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Xefreqaqbaj&oi=fnd&pg=pr3&dq=Isometrik+Konsentris+Eksentris&ots=S3nvefui4j&sig=Ibdulawgdmisw3zv6u85z7aosgg>
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020). Latihan Bodyweight Dengan Total-Body Resistance Exercise (Trx) Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31208>
- Ngurah, P., Gede, D., Mahendrayani, I., & Budiadnyana, N. (2024). *Peningkatan Kompetensi Pelatih Perkemi Buleleng Melalui Latihan Kondisi Fisik*. 1641–1646. <https://eproceeding.undiksha.ac.id/index.php/senadimas/Article/View/655/368>
- Nikmah, L. A., & Suratman, S. (2019). Profil Tendangan Mawashi Geri Pada Atlet Remaja Putra Shorinji Kempo Dojo Satria Muda Semarang. *Journal Of Sport Coaching And* <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/Article/View/37456>
- Nirawati, N. P. (2022). *Porprov Bali, Denpasar Juara Umum Kempo*. <https://www.rri.co.id/olimpik/91713/porprov-bali-denpasar-juara-umum-kempo>
- Novi, O. (2023). *Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Smp N 4 Depok Dan Smp N 6 Yogyakarta Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra*. 16(2), 112–117.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/Article/View/45087>
- Nurdin, F., Yuliasih, Chandra, & Wolter, A. (2024). Dampak Indeks Massa Tubuh Terhadap Functional Movement Screen. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And*

- Education*, 8, 71–77.
<https://doi.org/10.36456/Adiraga.V6i2.2789>
- Oneal, Avril Owenia, & Wiriawan, O. (2025). Pengaruh Latihan Cycle Split Squat Jump Dan Burpees Terhadap Power Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Smpn 43 Surabaya. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 896–902.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/67220>
- Paruntu, G. S., Tangkawarouw, S., Kaunang, G., & Tulenan, V. (2020). Game Based Education : Shorinji Kempo. *Jurnal Teknik Informatika*, 15(2), 127–136.
- Permadi, P. S. Y., Adiputra, I. N., Griadhi, I. P. A., Astawa, P., Purnawati, S., & Primayanti, I. D. A. I. D. (2021). Pelatihan Lunges Lebih Baik Daripada Pelathan Squat Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Atlet Putra Peserat Ekstrakurikuler Pencak Silat Sma Dwijendra Denpasar. *Sport And Fitness Journal*, 9(1), 74.
<https://doi.org/10.24843/Spj.2021.V09.I01.P10>
- Peters, B., Christman, Elizabeth, Teeter, J., O’connor, T., Kupkovits, E., Ernstmeyer, K., Huppert, K., Bohling, M., Pomietlo, M., Drees, N., & Pritchard, R. (2021). *Nursing Skills*.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/Nbk593193/table/ch1survey.t.normal_heart_rate_by_age/
- Pratama, R. A., & Junaidi, S. (2021). Analisis Latihan Lunges Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Atlet Beladiri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(2), 45–52.
- Putra, M. F., & Dinata, M. S. (2024). Adaptasi Neuromuskular Pada Latihan Beban Unilateral Bagi Atlet Usia Pertumbuhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 15–22.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974.
<https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Rafika Ardilla, William Haganta Ginting, & Ruben Cornelius Siagian. (2023). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Tanpa Alat Terhadap Kekuatan Tendangan. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 14–20.
<https://doi.org/10.46838/Spr.V4i1.287>
- Rahmayanti, R., Amirudin, A., & Arifin, R. (2024). Survei Daya Tahan Aerobik Atlet Shorinji Kempo Tanah Laut Kategori Randori. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 9(1), 126–137.
<https://doi.org/10.5614/Jsck.2023.9.11>
- Ramirez, R., Thapa, R. K., Afonso, J., Perez-Castilla, A., Bishop, C., Byrne, P. J., & Granacher, U. (2023). Effects Of Plyometric Jump Training On The Reactive Strength Index In Healthy Individuals Across The Lifespan: A

- Systematic Review With Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 53(5), 1029–1053. <https://doi.org/10.1007/S40279-023-01825-0>
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal Pkm Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87. <https://doi.org/10.31851/Dedikasi.V5i1.7084>
- Robianti, F., Laksono, D. W., Widiyanti, N., Maryadi, A., Kusumasari, H., & Santoso, I. (2024). *Descriptive Study On Kempo Martial Arts And Its Effects On The Students ' Mental Resilience In Sbs Young Entrepreneur School*. (2), 1–11. <https://edu.pubmedia.id/index.php/jpn/article/view/1156/882>
- Roesdiyanto. (2019). *Kepelatihan Dalam Kegiatan Olahraga*. Wineka Media. <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/17.-Kepelatihan-Dalam-Kegiatan-Olahraga.pdf>
- Rofiqoh, A., & Wiriawan, O. (2024). Pengaruh Metode Latihan Split Squat Jump Dan Squat Jumps Terhadap Kekuatan Dan Kecepatan Peserta Didik Sma Negeri 11 Surabaya (Ekstrakurikuler Bulutangkis). *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(6), 662–663. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/65127>
- Rohman, A. T., Suratmin, & Adinata Kusuma, K. C. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Dribbling Di Bali Youth Football. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(2), 51–57. <https://doi.org/10.23887/jp.v9i2.43893>
- Rohman Hakim, A., Budi Santoso, A., Ferbrianti, R., & Dwijayanti, K. (2022). Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 812–816. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3387>
- Rusmana Et Al. (2024). *Kontribusi Model Pembelajaran, Latihan Dan Tatakelola Pada Peningkatan Prestasi Olahraga*. 6, 62–66. <https://aksaraga.stkipasundan.ac.id/index.php/aksaraga/article/view/69/121>
- Saputra, D. A., & Winarno, M. E. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Stabilitas Kuda-Kuda Pada Cabang Olahraga Kempo. *Sport Science And Health*, 5(3), 210–218.
- Sari, N., Dewanti, S., & Zahra, S. (2024). Pengaruh Latihan Kekuatan Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Pada Atlet Sepak Bola. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 1(4), 21–25. <https://ejournal.aripi.or.id/index.php/mupeno/article/download/172/182/951>
- Satriyo, F., & Sidik, J. M. (2024). *Indonesia Boyong 19 Medali Dari Kejuaraan Kempo Dunia*. Antara Kantor Berita Indonesia.

- <https://www.antaranews.com/berita/4081020/indonesia-boyong-19-medali-dari-kejuaraan-kempo-dunia>
- Seran, M. (2019). *Unggul Tiga Emas Dari Buleleng, Denpasar Juara Umum Kempo Porprov Bali 2019*. Tribun-Bali.Com. <https://bali.tribunnews.com/2019/09/13/unggul-tiga-emas-dari-buleleng-denpasar-juara-umum-kempo-porprov-bali-2019?page=2>
- Setiawan, F. R., Arief, K. L. A., Suhardi, C. D. A., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas Fisik Dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 11. <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.231>
- Shanti, K., Yoga, M., & Arya, G. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Taekwondo. *Jurnal Penjakora*, 9(September), 89–98. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/penjakora/article/download/51401/24577/155910>
- Sousa, J. L., Gamonales, J. M., Hernández-Beltrán, V., Louro, H., & Ibáñez, S. J. (2024). Análisis De Las Técnicas Efectivas En Taekwondo: Revisión Sistemática Exploratoria (Effective Techniques Analysis In Taekwondo: A Systematic Review). *Retos*, 53(2011), 78–90. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102399>
- Sports, A. C. Of. (2009). American College Of Sports Medicine Position Stand. Progression Models In Resistance Training For Healthy Adults. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 41(3), 687–708. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3181915670>
- Sugiyono. (2013a). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. In *Alfabeta*. Cv. Alfabeta. file:///C:/Users/Hp/Downloads/Metode_Penelitian_Kuantitatif_Kualitatif.Pdf
- Sugiyono. (2013b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Tindakan*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. In *Alfabeta Bandung*. Alfabeta Bandung. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/red2017-eng-8ene.pdf?sequence=12&isallowed=Y%0ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_sistem_pembetungan_terpusat_strategi_melestari
- Suhardi, G., & Sifaq, A. (2024). Pengaruh Latihan Bulgarian Split Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Bola Tangan Putri Kabupaten Tulungagung. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 110–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i1.58367>
- Sun, J., Wang, Y., & Dong, D. (2023). Lower Limb Electromyographic Characteristics And Implications Of Taekwondo Roundhouse Kick “Hit”

- And “Miss” Actions. *Frontiers In Bioengineering And Biotechnology*, 11(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2023.1258613>
- Supriatna, E., Rusdiana, A., & Badruzaman. (2020). Pengaruh Kelelahan Otot (Muscle Fatigue) Terhadap Performa Tendangan Mae Geri Dalam Olahraga Karate. *Jossae Journal Of Sport Science And Education*, 4(2), 74–78. <https://doi.org/10.26740/Jossae.V4n2.P74-78>
- Tri, Y., Madel, M., Patrick, E., Rodney, M., Nadlifatin, R., & Fadil, S. (2024). Indonesian Martial Artists’ Preferences In Martial Arts Schools: Sustaining Business Competitiveness Through Conjoint Analysis. *Plos One*, 19(4 April), 1–25. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0301229>
- Tuti Ariani, L. P. (2021). The Effect Of Repetition Sprint Training Method Combined With The Level Of Physical Fitness Toward The Speed Of 100 Meter Run. *International Journal Of Engineering, Science And Information Technology*, 1(3), 59–63. <https://doi.org/10.52088/Ijesty.V1i3.89>
- Wali, C. N., & Widiyanto. (2021). Shorinji Kempo Basic Technique Training Method Based On Local Wisdom For Beginners Kenshi. *Journal Sport Area*, 6(3), 421–432. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2021.Vol6\(3\).6403](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2021.Vol6(3).6403)
- Wicaksana, F. D., & Wahyudi, A. R. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Perguruan Pencak Silat Jokotole Ranting Kraton Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 36–45. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/38859>
- Wijaya, F. T., & Jaya, E. E. (2023). *Indonesia Raih 28 Medali Dari Kejuaraan Dunia Kempo Di Portugal*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/sports/read/2023/05/03/17200098/Indonesia-Raih-28-Medali-Dari-Kejuaraan-Dunia-Kempo-Di-Portugal?>
- Yasa, I. P. M., Laksana, A. A. N. P., Soni, E., Darmada, I. M., Pranata, I. K. Y., & Saputra, I. G. A. A. (2022). Pengaruh Latihan Lari Amplop Terhadap Kelincahan atlet Shorinji Dojo Weleng Manggarai. 8(1), 175–185. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.5893087>
- Yuliana, D. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Ssb Putra Arema U18-20. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 22–27. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V15i1.57994>