

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., Fitriani, R., Ramdani, Z., & Hardian, E. M. (2022). Pengaruh Permainan Monopoli Card Terhadap Kemampuan Motorik. *Jurnal Golden Age*, 6(1), 313–322. Retrieved from <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index>.
- Afgenesya, D. N., Hariadi, I., & Fadhli, N. R. (2024). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), 385–394. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v5i1.100>
- Afrian, N., Ca, N., Aini, E. N., & Abdullah, Y. (2024). Optimalisasi Pencegahan Dislokasi Sendi dengan Metode Phytremispro, 6(1), 1–10.
- Aldapit, E. (2019). Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(2), 119–128. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.132>
- Andini, W. S., Karyus, A., Pramudho, K., & Budiati, E. (2023). Determinan Penggunaan Alat Kontrasepsi dalam Rahim (AKDR) oleh Akseptor Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP). *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 13(4), 1209–1232. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i4>.
- Anggraini. (2020). Pengaruh Kegiatan Menganyam Kertas Terhadap Kemampuan Motorik Halus Anak Prasekola Usia 5-6 Tahun, 10(1), 54–75.
- Antretter. (2017). Rudi Nugraha, 2020 Pengaruh Penggunaan Model Periodisasi Undulating Dalam Kekuatan Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kekuatan Universitas Pendidikan Indonesia. [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu/perpustakaan.upi.edu), 1–6.
- Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2025). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMP Negeri 2 Banjarbaru, 10(April), 40–47.
- Arikunto, S. (2021). Penelitian Tindakan Kelas, (2021), 2022.
- Blanchard, A. (2014). Sport and nutrition. *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), 26–27. <https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>
- Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA*

pada tanggal 27 Januari 2022. (2022).

- Cindy, A. H., Sugiyono, S., Usman, H., & Herwin, H. (2022). Factors that affect the optimisation of vocational high school facilities and infrastructure. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 17(2), 586–600. <https://doi.org/10.18844/CJES.V17I2.6847>
- Daniel, B. K., & Harland, T. (2017). Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process. *Higher Education Research Methodology: A Step-by-Step Guide to the Research Process*, 1–140. <https://doi.org/10.4324/9781315149783>
- Dondokambey, G. G., Lintong, F., & Moningka, M. (2020). Pengaruh Latihan Sit-Up terhadap Massa Otot. *Jurnal EBiomedik*, 8(2), 196–201.
- Firdaus, A. M. F. P., & Wiriawan, O. (2022). Efektivitas Bentuk Latihan Sprints 30 Meter Di Pasir Dan 30 Meter Di Tanjakan Terhadap Power Otot Tungkai. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n1.p8-15>
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, N. H. A. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif. Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5).
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479–485. <https://doi.org/10.17977/>
- Hasibuan, S., Rodliyah, I., Thalhah, S. Z., Ratnaningsih, P. W., & E, A. A. M. S. (2022). *Media penelitian kualitatif. Jurnal Equilibrium* (Vol. 5). Retrieved from <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Hsu, S.-L., Oda, H., Shirahata, S., Watanabe, M., & Sasaki, M. (2018). Effects of core strength training on core stability. *Journal of Physical Therapy Science*, 30(8), 1014–1018. <https://doi.org/10.1589/jpts.30.1014>
- Iii, B. A. B., Peneltian, A. D., & Penelitian, P. (2021). Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaa.upi.edu.
- Khairani, F. A., Khumaira, K. A., & Farma, S. A. (2023). Hubungan Ekspresi Morfogen Pembentuk Otot Rangka Dengan Bakat Olahraga Atlet : Literature Review, (2014), 1323–1332.

- Mouromadhoni, K. R., & Kuswanto, H. (2019). Penerapan Biomekanika pada Alat Push Up. *Sainmatika: Jurnal Ilmiah Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam*, 16(1), 40. <https://doi.org/10.31851/sainmatika>.
- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bolabasket Club Gede Depok. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 186–197. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.507>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal Education: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri, C. W., & Almeida, A. (2024). Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Sma, 4(1), 89–103.
- Putri, F., Waritsu, C., Faj, N., Abdullah, K., Swandari, A., Afif, F. A. Adristian, I. (2024). Sosialisasi Penerapan Prinsip Ergonomi dalam Mencegah Cedera pada Atlet Bulu Tangkis Muda di Club PB Surya Naga Surabaya, 4(2)
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1–15.
- Schoenfeld, A. H. (2023). A Theory of Teaching. *Theorizing Teaching: Current Status and Open Issues*, 159–187. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-25613>
- Stadtländer, C. T. K.-H. (2009). Qualitative, Quantitative, and Mixed-Methods Research. *Microbe Magazine*, 4(11), 485–485. <https://doi.org/10.1128>
- Sugiyono. (2017). Pengaruh Store Atmosphere, Hedonic Motive Dan Service Quality. *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen*, 6(10), 2–16. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php>
- Sumantri, A., Saputra, R., Andresta, Y., & Dewa, B. H. (2025). Pelatihan Massage Olahraga Sebagai Teknik Relaksasi Dan Pemulihan Otot Bagi Masyarakat Di Desa Blitar Kabupaten Rejang Lebong, 4(1), 85–90.
- Suprianti, D., & Paripurna, Z. (2017). Perbandingan Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Power Terhadap Otot Tungkai dalam Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 32–39. <https://doi.org/10.37742/jo.v3i1.70>
- Syaleh, M., Hendrawan, D., Olivia, F., Meliala, B. R., Jasmani, P., & Tinggi, S. (2024). Pengaruh Media Latihan (Barrier Hop Dan Box

- Jump) Dan Tingkat Percaya Diri Terhadap Keterampilan, *1*(1), 14–29.
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *EBinomedik*, *8*(1), 1–10. Retrieved from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik>
- Wahyudi, A., Saputra, A., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Pola Permainan Terhadap Sistem Pertahanan Tim Sepak Bola Buana Putra FC Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team. *Adhe Saputra Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *05*(01), 28–37. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Widyaningrum, I., & Triliana, R. (2020). Pengaruh Latihan Stres Fisik Terhadap Kadar Laktat Dehidrogenase (Ldh) Serum Dan Jumlah Neuromuscular Junction (Nmj) Otot Paha Tikus Wistar Betina the Effect of Alternate Frequency of Physical Stress on Levels of Serum Lactate Dehydrogenase (Ldh). *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, *7*(1), 1–8.
- Zulkifli, Agus Supriyadi, Erwinsyah Satria, & Tomi Apra Santosa. (2021). Meta- analysis: The Effectiveness of the Integrated STEM Technology Pedagogical Content Knowledge Learning Model on the 21st Century Skills of High School Students in the Science Department. *International Journal of Education and Literature*, *1*(2), 68–76. <https://doi.org/10.55606/ijel.v1i2.32>