

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Pribadi, B. (2009). *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Achmad Allatief Ardiwinata Et.Al. (2006). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: kemenpora RI.
- Agus Pujianto. (2010). PROFIL KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN TEKNIK DASAR ATLET TENIS MEJA USIA DINI DI KOTA SEMARANG. *The Management of the Scientific Research Project.*, 10(1), 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Anggara, T. (2018). HUBUNGAN KOORDINASI MATA KAKI, DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI DENGAN HASIL LARI SPRINT 100 METER PADA ATLET PPLP BANGKA BELITUNG. *GLADI JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*. <https://doi.org/10.21009/gjik.082.06>
- Bambang Laksono Et.Al. (2012). *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta: kemenpora RI.
- Bausad, A. A., & Musrifin, A. Y. (2018). Studi Analisis Kondisi Fisik (VO2Max) Atlet Futsal IKIP Mataram Tahun 2018. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LEMBAGA PENELITIAN DAN PENDIDIKAN (LPP) MANDALA*.
- Bella Banathy. (1968). *Instructional System*. Belmont,CA: Fearon Publisher.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: theory and methodology of training*. 4th ed. Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- Bompa, Tudor O. (1983). *Periodization.pdf*. United Kingdom: Kendall/Hunt

Publishing company.

- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design*. The ADDIE Approach.
- Briggs, G. dan. (1979). *Principles of Instructional Design*. San Diego: Rinehart and Winnston, Inc.
- Brooks, B. A. (2019). The Strength of Weak Ties. *Nurse Leader*.  
<https://doi.org/10.1016/j.mnl.2018.12.011>
- Caesar, L. D., & Fei, J. (2018). Work-life balance. In *Managing Human Resources in the Shipping Industry*. <https://doi.org/10.4324/9781315740027>
- Crain, W. (2007). *Teori Perkembangan Konsep Dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v3i1.8796>
- Dick Walter, Lou Carey, D. J. O. C. (2009). *The Systematic Design Of Instruction*. Ohio: Pearson New Jersey Columbus.
- Diputra, R. (2018). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v1i1.574](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574)
- Dony, R. P., & Jasri, I. (2018). PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP KECEPATAN. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5024>

- DPR Dan Presiden. (2005). UU RI No.3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan, (1), 1–71. Retrieved from <http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., Paulus L. Pesurnay, Drs., Luky Afari, M. P. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- dr dwi Hatmasari ambarukmi dkk. (2007). *Pelatihan pelatih fisik level I*. jakarta: kemenpora RI.
- Drs.Mansur M.S dkk. (2009). *Materi Pelatihan Fisik Level II*. Jakarta: kemenpora RI.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi Et.Al. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level I*. Jakarta: Kemenpora.
- Emzir. (2015). *Metodelogi Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Euis Kurniati. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Faridah Mariani Johari, ., Widad Othman, ., Hairul Nizam Ismail, ., & Zainudin Isa, . (2014). Isu dan Cabaran Pelaksanaan Pendidikan Asas Vokasional (PAV ) di Sekolah Menengah Harian , Malaysia. *Conference on Professional Development in Education*, 98–106.
- Fitria, F. (2018). Pengaruh Latihan Imagery dan Self-Talk Terhadap Konsentrasi dan Ketepatan Tusukan Dalam Permainan Anggar. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v3i2.2429>
- Frangeš, S. (2017). Izvješća sa znanstvenih skupova - pregledi. *Geoadria*.

- <https://doi.org/10.15291/geoadria.139>
- Gall, W. R. B. A. M. D. (1983). *Educational Research And Introduction*. New York: Logman.
- Giandika, M. D., Kusmaedi, N., & Rusdiana, A. (2016). Hubungan Kemampuan Waktu Reaksi dan Fleksibilitas Atlet UKM Taekwondo UPI dengan Hasil Tendangan Dollyo-Chagi. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i1.1546>
- Gordon, D. (2009). *Coaching Science*. Learning Matters.
- Grundstein, A., & Cooper, E. (2018). Assessment of the Australian Bureau of Meteorology wet bulb globe temperature model using weather station data. *International Journal of Biometeorology*. <https://doi.org/10.1007/s00484-018-1624-1>
- Hartini, H. (2018). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *ISLAMIC COUNSELING: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hartono, S. D. A. (2006). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- I Nyoman Suarka dkk. (2011). *Nilai-nilai karakter bangsa dalam permainan tradisional anak-anak Bali*. Denpasar: Universitas Udayana pres.
- Imamah, F. U., & Toheri. (2014). Pengaruh Penggunaan Kombinasi Metode Pembelajaran Discovery Learning Dan Brain Storming Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Pokok Bahasan Himpunan. *Eduma*, 3(1), 120–137.
- Indah Pratiwi, O., & Mansur, M. (2019). Developing Core Stability Exercise

- Model of Playing Approach for Children Aged 10-12 Years to Improve Accuracy in 15 Meters Archery. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.113>
- James Tangkudung, SportMedicine, M. P. (2016). Macam-Macam Metodelogi Penelitian. Bandung: Lensa Media Pustaka.
- James Tangkudung dan Wahyuningtyas puspitorini. (2012). *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"* (III). Jakarta: Cerdas Jaya.
- James Tangkudung Et.El. (2011). *Panduan Program Latihan Tahunan Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar(PPLP) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa(PPLM)*. Jakarta: Kemenpora.
- Jampel, M. T. D. N. (2017). *Metode Penelitian Pengembangan*. singaraja: undiksha.
- John W. Creswell. (2014). *Research Design, 4 Edition*. America: United States Of America.
- Jones, G., & Stathokostas, L. (2016). Letter to the Editor: Can older adults “walk” their way to successful aging? the case for physical activity literacy for an aging population. *Journal of Aging and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0005>
- Judge, J. O., Lindsey, C., Underwood, M., & Winsemius, D. (2017). Balance Improvements in Older Women: Effects of Exercise Training. *Physical Therapy*. <https://doi.org/10.1093/ptj/73.4.254>
- Kerlinger, F. N. (2013). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Klein, R. C. R. J. D. (2007). *Design And Development Research*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kusnadi, Nanang & Nurdin, E. (2010). *Diklat Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Luteberget, L. S., Trollerud, H. P., & Spencer, M. (2018). Physical demands of game-based training drills in women's team handball. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1325964>
- Made taro. (2001). *Bunga Rampai Permainan Tradisional Bali*. Denpasar: Percetakan Bali Denpasar.
- Maghdalena, P. (2018). MENINGKATKAN HASIL BELAJAR BOLA VOLI MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN SPOONBOT PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI SD NEGERI TEGALSARI 03 KECAMATAN CANDISARI KOTA SEMARANG. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v7i1.1783>
- Maksum, A. (2012). *Metode Penelitian Dalam Olahraga*. Semarang: Unesa University Press.
- Marshall, P. W. M., Desai, I., & Robbins, D. W. (2011). Core stability exercises in individuals with and without chronic nonspecific low back pain. *Journal of Strength and Conditioning Research*.  
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318215fc49>
- Maruhashi, T., Kihara, Y., & Higashi, Y. (2017). Exercise. In *Therapeutic*

- Angiogenesis.* [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2744-4_15)
- Maulina, M. (2018). PROFIL ANTROPOMETRI DAN SOMATOTIPE PADA ATLET BULUTANGKIS. *AVERROUS*.  
<https://doi.org/10.29103/AV.V1I2.413>
- Meredith D. Gall, J. P. G. W. R. B. (2007). *Eighth Edition Educational Research*. USA.
- Munthe, A. P. (2015). PENTINGNYA EVALUASI PROGRAM DI INSTITUSI PENDIDIKAN. *Scholaria*, 5(2), 1–14.
- Nurdin, N. K. D. E. (2010). *Diklat Imlu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Oktavia, R. D., & Hariyanto, D. (2019). PENGARUH LATIHAN PASSING BERPASANGAN STATIS DAN LATIHAN PASSING BERGERAK DINAMIS TERHADAP KETEPATAN PASSING PADA PERMAINAN FUTSAL. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*.  
<https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.249>
- Prasaja, . (2019). Pengaruh Gross Motoric Training terhadap Kemampuan Koordinasi Motorik pada Anak Developmental Coordination Disorder di SLBN Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*.  
<https://doi.org/10.26576/profesi.333>
- Pratama, I. G. (2019). PENGARUH CIRCUIT TRAINING CORE STABILITY DYNAMIC TERHADAP KESEIMBANGAN DAN KEKUATAN OTOT PERUT DI SSB PSBK JUNIOR. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*.  
<https://doi.org/10.28926/briliant.v4i1.261>

Pratiwi, Y., ... M. K.-; J. P. D. B., & 2014, undefined. (2015). Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B.

*Journal.Upgris.Ac.Id*, 18–39. Retrieved from

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/513>

R.Semiawan, C. (2007). *Catatan Kecil Tentang Penelitian Dan Pengembangan Ilmu Pengetahuaan*. Jakarta: Kencana.

Rachman, A., & Azima, M. F. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS SIDE HOP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5025>

Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466)

Repiyasa, I. W., Paramitha, S. T., Wijaya, M. A., Mulyana, M., & Asshagab, M. (2018). Resistance Training Model Based on Traditional Games for Children Junior High School, 2(Icsshpe 2017), 991–996. <https://doi.org/10.5220/0007075309910996>

Ria Lumintuарso. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda Dan Olahraga.

Robert L. Baker Dan Richard E. Schutz. (1972). *Instructional Product Research*. New York: D. Van Nostrand Company.

- Rohmansyah, N. A. (2017). HUBUNGAN KEGAIRAHAN (AROUSAL) DENGAN PERFORMA OLAHRAGA. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1703>
- Royana, I. F. (2017). ANALISIS KONDISI FISIK PEMAIN TIM FUTSAL UPGRIS. *Jendela Olahraga*. <https://doi.org/10.26877/jo.v2i2.1860>
- Rusman. (2011). *Model-Model Pembelajaran (Mengembang)*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sandi, I. N. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.
- Sartono, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Double Leg Box Boundterhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *JUARA : Jurnal Olahraga*. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i1.215>
- Sasongko, G. K. (2016). PENGEMBANGAN VARIASI MODEL LATIHAN TEKNIK DASAR PASSING DAN SHOOTING DALAM PERMAINAN FUTSAL PESERTASA EKSTRAKURIKULER DI SMP MUHAMMADIYAH 2 MALANG.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/aksknfknwojndknainaknkdnioqho>
- Sukadiyanto, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Pps UPI Dan PT

- Remaja Rosdakarya.
- Sunarto. (2005). *Manajemen Sumber Daya Manusia Strategik*. yogyakarta: Amus.
- Suparman, M. A. (2012). *Desain Instruksional Modern*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Supriyoko, A. (2014). ANALISIS KONDISI FISIK DAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAK BOLA ANAK USIA 12 – 14 TAHUN PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) HARIMAU BEKONANG SUKOHARJO TAHUN 2014, 14(2).
- Suryanto, A. (2012). Konsep Dasar Penilaian dalam Pembelajaran. *Evaluasi Pembelajaran Di SD*, (1), 1–49.
- Trianto. (2011). *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana.
- Tudor O. Bompa, P. and C. A. B. (2015). *Periodization Training for Sport Third Edition*.
- Verawati, I., & Syahputra, M. I. S. (2018). PERBEDAAN TINGKAT KONSENTRASI ATLET DAN NON ATLET TERHADAP KECEPATAN REAKSI PADA KELOMPOK LATIHAN SILAT MERPATI PUTIH UNIVERSITAS SUMATERA UTARA. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.24114/so.v1i2.7783>
- Wanto, G. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. yogyakarta: graha Ilmu.
- Winarno M.E. (2011). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*.