DAFTAR PUSTAKA

Astrand dan Rodahl, 1. y. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik.* Depok.

Abdul Narlan, . D. 2020. *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga.* Deeppublish.

Abdul Narlan, D. T. Oktober 2020. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga ,Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi.* Deepublish.

Abdul Narlan, D. T. oktober, 2020. *Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi.* Deepublish.

Afin Afendi, I. G. 2021. Pengaruh Virus Corona Covid-19 Terhadap Penerimaan Mahasiswa Baru di Universitas Indo Global Mandiri. *Jimesha*.

Argasmita, H. 2007.

Armianto, E. 2020. Universitas Negeri Semarang. Implementasi *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation*.

Armianto, E. 2020. Unniversitas Negeri Semarang. Implementasi *Proprioceptive Neuoruscular Facilitation, PNF Terhadap Siswa-Siwsi Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Islam Al Fadhila Demak*.

Baumgartner, M. J. 2015.

Bompa 1990 yang di kutip olah Dr Bafirman HB, M. A. 2018. *Pembentukan Kondisi Fisik.* Depok.

Buzzichelli, B. &. 2015.

depdiknas. 2004:64.

Dr. Oce Wiriawan S.Pd, M. 2015. *Panduan Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Olahragawan.* Yogyakarta: Thema Publishing.

Dr. Widiastuti, M. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* DKI Jakarta.

Dr. Widiastuti, M. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta.

Dr.Widiastuti, M. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* DKI Jakarta.

Fahey, d. 2015.

Fajar Ilmiyanto, S. B. 2017. FIK-UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *PERBEDAAN PENGARUH ANTARA METODE LATIHAN FARTLEK DAN METODE LATIHAN CONTIONUS TEMPO RUNNING TERHADAP PENINGKATAN KARDIOVASKULER PESERTA LATIHAN LARI JARAK JAUH*, 92.

Gifari, M. K. 2020. *PERIODISASI GIZI DAN LATIHAN*. DEPOK: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.

Gregory, B. &. 2009.

Mackenzie. 2005.

Maksum, T. C. 2007 . 54.

Matitaputty, J. 2019. Universitas Pattimura Ambon. *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon*.

Natas, A. M. 2020. *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. Serang Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial.

Ngatman, M. d. 2017. *TES DAN PENGUKURAN UNTUK EVALUASI DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA*.

Nursarwono, E. B. 2015. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA. *KONTRIBUSI DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR TERHADAP PROSES BELAJAR SISWA KELAS V SD NEGERI MLESEN*.

PINSENSIUS. 2016. IKIP PGRI PONTIANAK. *UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA MENGGANTUNG DALAM OLAHRAGA ATLETIK MELALUI MODIFIKASI ALAT PADA SISWA KELAS XA SMAN 1 SIMPANG HULU KABUPATEN KETAPANG*.

Putra, A. P. 2014. Universitas Lampung Bandar Lampung. *Perbandingan Model Latihan Peregangan Satis dan Model Latihan Perengangan Dinamis terhadap Fleksibilitas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Kota Bumi*.

Roida Pakpahan, Y. F. 2020. ANALISA PEMANFAATAN TEKNOLOGI INFORMASI DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI TENGAH PANDEMI VIRUS CORONA COVID-19. *JISAMAR JOURNAL OF INFORMATION SYSTEM,APLIED, MANAGEMEN,ACCOUNTING,AND REASEARCH*.

Sajoto. 1995:7.

Sholeh, M. 2017. FKIP UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN SURAKARTA. *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT LENGAN, DENGAN KEMAMPUAN LONG SERVICE DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA PEMAIN PEMBINAAN PRESTASI BULU TANGKIS UTP SURAKARTA TAHUN 2017*.

Sugiyono. 2007. Statistika Untuk Penelitian. 57.

Suharjana, :. 2007. *SEBUAH METODE LATIHAN KEKUATAN.*

suharjana, f. 2013. universitas negeri yogyakarta. *PERBEDAAN PENGARUH HASIL LATIHAN PEREGANGAN STATIS DAN DINAMIS TERHADAP KELENTUKAN TOGOK MENURUT JENIS KELAMIN ANAK KELAS 3 DAN 4 SEKOLAH DASAR*, 41.

Sukadiyanto. 2011. 60.

Sukadiyanto. 2011. 83.

Sukadiyanto. 2011. 87.

SYAUQI, A. 2020. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *HUBUNGAN KESEIMBANGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL ATLET LONTAR MARTIL DI DKI JAKARTA.*

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA