

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, J., & Rusdiana, A. (2017). Inovasi Instrumen Sit and Reach Berbasis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 55–61.
- Agus Supriyoko, & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Akbar, M. Y., & Widiyanto. (2014). Kemampuan Daya Tahan Anaerobik dan daya tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 12(1).
- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22245/jpor.v1i2.3726>
- Ali Maksum. (2012). *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Alleva, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C., Boselie, J., Peters, M., & Webb, J. B. (2020). The effects of yoga on functionality appreciation and additional facets of positive body image. *Body Image*, 34, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>
- Alqadrie, R. M. (2012). *Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/pelangi.v2i1i.2745>
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.14918>
- Andli Marta, I., & Oktarifaldi. (2020). Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(3), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1201>
- Anton, K., Sahri, J., & Tohidin, D. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Kelentukan Statis Berbasis Teknologi Sensor. *Jurnal Sositeknologi*, 17(3), 343–349. <https://doi.org/10.5614/sostek.itbj.2018.17.3.1>
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*, 1(1), 55–63. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan Dan Kecepatan, Terhadap Kinerja Wasit Sepak Bola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Awhinarto, A., & Suyadi, S. (2020). Otak Karakter Dalam Pendidikan Islam: Analisis Kritis Pendidikan Karakter Islam Berbasis Neurosains. *Jurnal*

- Pendidikan Karakter*, 10(1). <https://doi.org/10.21831/jpk.v10i1.29693>
- Bahri, S., Adisasmita, Y., & Asmawi, M. (2016). Hasil Belajar Keterampilan Lari Cepat. *Cakrawala Pendidikan*, 1(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.11441>
- Bar-Or, O. (2013). The Wingate Anaerobic Test An Update on Methodology, Reliability and Validity. *Sports Medicine: An International Journal of Applied Medicine and Science in Sport and Exercise*, 4(6), 381–394. <https://doi.org/10.2165/00007256-198704060-00001>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2013). *Periodization Theory and Methodology of Training* (M. S. Bahrke (ed.); Fifth Edit). Human Kinetics.
- Borg, W.R. & Gall, M. . (2009). *Educational Research An Introduction*.
- Cahyani, Y. R. (2018). Integrating Life Skills into Pencak Silat Training Program for Positive Youth Development. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
- Chris Gratton and Ian Jones. (2004). *Research Methods for Sports Studies*. Routledge is an imprint of the taylor & francis group.
- Chromiak, J. A., Smedley, B., Carpenter, W., Brown, R., Koh, Y. S., Lamberth, J. G., Joe, L. A., Abadie, B. R., & Altorfer, G. (2004). Effect of a 10-Week strength training program and recovery drink on body composition, muscular strength and endurance, and anaerobic power and capacity. *Nutrition*, 20(5), 420–427. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.01.005>
- Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., & Nicholls, A. (2017). Football, sport and the development of young people’s life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>
- Cox, A. E., & McMahon, A. K. (2019). Exploring changes in mindfulness and body appreciation during yoga participation. *Body Image*, 29, 118–121. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.003>
- Cox, A. E., & Tylka, T. L. (2020). A conceptual model describing mechanisms for how yoga practice may support positive embodiment. *Eating Disorders*, 28(4), 376–399. <https://doi.org/10.1080/10640266.2020.1740911>
- Cronin, L. D., & Allen, J. (2017). Development and initial validation of the Life Skills Scale for Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 105–119. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.11.001>
- Dahlan, M. H. (2011). Pencak Silat Panglipur Tinjauan Sejarah Budaya. *Patanjala : Jurnal Penelitian Sejarah Dan Budaya*, 3(2), 260. <https://doi.org/10.30959/patanjala.v3i2.278>
- Danu, K., & Susanto, I. H. (2019). Analisis Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya Menuju POMNAS 2019. *Ayan*, 8(5), 55.
- Darminto, A. O. (2017). Hubungan Power Tungkai dan Keseimbangan Terhadap

- Tendangan Sabit pada Ekstrakurikuler Pencak Silat di Mi At-Taubah Kota Bekasi. *Genta Mulia*, 4(1), 13–22.
- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Devi, S. M. N. (2013). *Sistem Tubuh Halus Manusia – Meditasi Sahaja Yoga*. <https://www.sahajayoga-id.com/jalur-energi-dan-cakra/>
- Dimiyati, Irianto, D. P., & Lumintuarso, R. (2020). Exploring the psychological skills of Indonesian Pencak Silat Athletes at the 18th Asian games. *Ido Movement for Culture*, 20(2), 10–16. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.2>
- Dongoran, M. F., Muhammad Fadlih, A., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermeria Clinica*, 30, 500–503. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.10.129>
- Edwarsyah, Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2019). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 1–10.
- Eid, K., Tafas, E., Mylonas, K., Angelopoulos, P., Tsepis, E., & Fousekis, K. (2017). Treatment of the trunk and lower extremities with Ergon® IASTM technique can increase hamstrings flexibility in amateur athletes: A randomized control study. *Physical Therapy in Sport*, 28(2017), e12. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2017.08.038>
- Evenetus, Y., Mulyana, R. B., & Ma'mun, A. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kekuatan, Power, Daya Tahan Lengan dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 445–455. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22337>
- Fitri, R. (2017). Metakognitif pada Proses Belajar Anak dalam Kajian Neurosains. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 2(1), 56. <https://doi.org/10.26740/jp.v2n1.p56-64>
- Frayeh, A. L., & Lewis, B. A. (2018). The effect of mirrors on women's state body image responses to yoga. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 47–54. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.002>
- Gall, M. D., & Borg, W. R. (2007). *Educational Research* (Eight Edit). pearson.
- Halbatullah, K., Astra, I. . B., & Suwiwa, I. . (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibelitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal IKA*, 17(2), 136. <https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19847>
- Hariyanti, W., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2016). Pengembangan Model Latihan Fleksibelitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57–64.
- Hariyanti, W., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model

- latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 57–64.
- Hartman, J. G., & Looney, M. (2009). Norm-Referenced and Criterion-Referenced Reliability and Validity of the Back-Saver Sit-and-Reach. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0702_2, 7(2), 71–87. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0702_2
- Hasibuan, S. (2014). Keakuratan Latihan Dalam Meningkatkan Kemampuan Anaerobik. *Pelangi Pendidikan*, 21(1). <https://doi.org/10.24114/PELANGI.V21I1.2745>
- Hayden, L. A., Whitley, M. A., Cook, A. L., Dumais, A., Silva, M., & Scherer, A. (2015). An exploration of life skill development through sport in three international high schools. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(5), 759–775. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2015.1011217>
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “ Kediri Emas ” di Porprov 2019 Analysis of physical conditions of Puslatkot at Kediri city in order to “ Kediri Emas ” in Porprov 2019 PENDAHULUAN Pembangunan suatu negara tergantung. *Jurnal SPORTIF*, 5(2), 342–353.
- Hidayat, A. (2017). Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 21. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>
- Hoy, S., Östh, J., Pascoe, M., Kandola, A., & Hallgren, M. (2021). Effects of yoga-based interventions on cognitive function in healthy older adults: A systematic review of randomized controlled trials. *Complementary Therapies in Medicine*, 58(November 2020). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102690>
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.8074>
- Irianto, T. (2013). Sistem Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 3(2).
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Isti Dwi Puspita Wati. (2021). *Pengaruh Latihan Dosis 100% Repetisi Maksimal Terhadap Denyut Nadi Sebelum dan Bangun Tidur*. 7(2). <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897524>
- James, T. (2016). *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*. Lensa Media Pustaka.
- Jayendra, P. S. (2018). Praktik Raja Yoga Dalam Rangkaian Pementasan Barong Brutuk Di Desa Terunyan, Kintamani, Bangli: Studi Teologi Hindu Dalam Terminologi Kearifan Lokal. *Yoga Dan Kesehatan Volume*, 1(2), 123–135.

- Kan, L., Zhang, J., Yang, Y., & Wang, P. (2016). The Effects of Yoga on Pain, Mobility, and Quality of Life in Patients with Knee Osteoarthritis: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2016. <https://doi.org/10.1155/2016/6016532>
- Kenny Farel, Juriana, J., & Humaid, H. (2019). Survei Motivasi Pemain Sepakbola Liga Kompas Kacang Garuda U-14 Tahun 2018 / 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 119–125. <https://doi.org/10.21009/jsce.03212>
- Khoirunnisa, A. L., Purwono, E. P., & Raharjo, H. P. (2012). Bakat Anak Usia Dini Dalam Olahraga Taekwondo Menggunakan Metode Sport Search Di Kabupaten Kendal Tahun 2012. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(4). <https://doi.org/10.15294/active.v1i4.510>
- Kim, S., Park, S., Love, A., & Pang, T. C. (2021). Coaching style, sport enjoyment, and intent to continue participation among artistic swimmers. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 16(3), 477–489. <https://doi.org/10.1177/1747954120984054>
- Kinasih, A. S. (2016). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup. *Buletin Psikologi*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.22146/bps.11531>
- Kirkwood, G., Rampes, H., Tuffrey, V., Richardson, J., & Pilkington, K. (2005). Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 884–891. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018069>
- Koch, P., & Krenn, B. (2021). Executive functions in elite athletes – Comparing open-skill and closed-skill sports and considering the role of athletes' past involvement in both sport categories. *Psychology of Sport and Exercise*, 55(June 2020). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101925>
- Kristianto Wibowo, M. Furqon Hidayatullah, K. K. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>
- Kurniawan, S., Sugihartono, T., Yarmani, & Defliyanto. (2018). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Power Otot Lengan pada Keterampilan Stutz Senam Lantai. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 247–257.
- Kuryanto, M. S., & Pratiwi, I. A. (2018). Hubungan Permainan Tradisional Betengan Terhadap Gerak Lokomotor Siswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 1(2).
- Kushartanti, W. (2017). Optimalisasi Otak Dalam Sistem Pendidikan Berperadaban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(1).
- Laksmi, R. A. (2016). Pendidikan Jasmani Dan Prestasi Akademik: Tinjauan Neurosains. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 13(4).
- Lali, W., Dosen, Y., Fakultas, P., Acarya, D., & Denpasar, I. (2019). Manfaat Belajar Yoga Asana Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding Nasional*, 116–124. <http://jayapanguspress.penerbit.org/index.php/PN/article/view/254>

- Lazaridou, A., Philbrook, P., & Tzika, A. A. (2013). Yoga and mindfulness as therapeutic interventions for stroke rehabilitation: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013. <https://doi.org/10.1155/2013/357108>
- Lefebvre, J. S., Evans, M. B., Turnnidge, J., Gainforth, H. L., & Côté, J. (2016). Describing and classifying coach development programmes: A synthesis of empirical research and applied practice. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(6), 887–899. <https://doi.org/10.1177/1747954116676116>
- Leone, M., Lariviere, G., & Comtois, A. S. (2013). Discriminant analysis of anthropometric and biomotor variables among elite adolescent female athletes in four sports. *Journal of Sports Sciences*, 20(6), 443–449. <https://doi.org/10.1080/02640410252925116>
- Lestari, D. (2019). *Tahapan atau Skema Respirasi Aerob dan Anaerob*. <https://www.siswapedia.com/contoh-tahapan-atau-skema-respirasi-aerob-dan-anaerob/?amp>
- Looney, M. A., & Gilbert, J. (2012). Validity of Alternative Cut-Off Scores for the Back-Saver Sit and Reach Test. [Http://Dx.Doi.Org/10.1080/1091367X.2012.693369](http://Dx.Doi.Org/10.1080/1091367X.2012.693369), 16(4), 268–283. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693369>
- Luhut Sinaga, M., Ramadi, D., Pd, S., Kes, M., Juita, A., & Pd, M. (2016). The Improvement Of Arms Muscle Power And Shoulder By Using The Pull Down Exercise For Woman Boxing Athlete Club Histom Boxing At Camp Rumbai The Sport Coaching Education Faculty Of Teaching And Education Riau University. In *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau* (Vol. 3, Issue 2). Riau University.
- Madja, I. K. (2018). Fungsi Astangga Yoga Patanjali (Perspektif Pendidikan Agama Hindu). *Guna Widya: Jurnal Pendidikan Hindu*, 4(1). <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/GW/article/view/385>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020a). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1). <https://doi.org/10.33365/v1i1.622>
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020b). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science And Education Journal*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.05>
- Mandelbaum, B. R., Silvers, H. J., Watanabe, D. S., Knarr, J. F., Thomas, S. D., Griffin, L. Y., Kirkendall, D. T., & Garrett, W. (2005). Effectiveness of a neuromuscular and proprioceptive training program in preventing anterior cruciate ligament injuries in female athletes: 2-Year follow-up. *American Journal of Sports Medicine*, 33(7), 1003–1010. <https://doi.org/10.1177/0363546504272261>

- Manns, F., Ho, A., & Parel, J. M. (2017). Fundamental Neuroscience. In *Handbook of Visual Optics, Volume One: Fundamentals and Eye Optics*. <https://doi.org/10.1201/9781315373034>
- Marlianto, F., Yarmani, Sutisyana, A., & Defliyanto. (2018). Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179–185.
- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (2019). Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 235–264. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2018.1469161>
- Muhamad, M., Haqiyah, A., & Riyadi, D. N. (2019). Positive Self-Talk on Pencak Silat Performances. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(3), 152–156.
- Muhammad, R., & Nasrullah, A. (2016). Pengaruh Weight Training Dan Body Weight Training Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Tangan. *Urnal of Physical Education and Sports*, VX(1), 97–107.
- Muherman, S., & Ramona, S. (2017). Pengaruh Open Skill Terhadap Ketepatan Pukulan. *ALTIUS Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8231>
- Nabila, Y., Malinda, M. S., Maulana, Y. I., & Panggraita, N. (2021). Pengaruh Latihan Tendangan Menggunakan BAN Karet Terhadap Hasil Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(I), 77–88.
- Nayak, P. K., Pradhan, A., & Bajpai, P. (2015). A study to identify the benefits, barriers, and cues to participating in a yoga program among community dwelling older adults. *J Yoga Phys Therapy*, 5(1), 1–1. <https://doi.org/10.1109/pesgm.2015.7285936>
- Northey, J. M., Cherbuin, N., Pumpa, K. L., Smees, D. J., & Rattray, B. (2018). Exercise interventions for cognitive function in adults older than 50: A systematic review with meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(3), 154–160. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096587>
- Nurhidayah, D., & Satya, A. (2017). Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa. *Medikora : Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1), 1–16.
- Nurulfa, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Lari Cepat Berbasis Multilateral Untuk Anak Sekolah Dasar. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 37. <https://doi.org/10.21009/gjik.081.03>
- Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., & Supit, S. (2013). Gambaran Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 4(3), 109–118. <https://doi.org/10.35790/jbm.4.3.2012.1217>
- Paradiso, M. F. B. B. W. C. M. A. (2016). *Neuroscience Exploring The Brain*.

- Permatananda, P. A. N. ., A.A.S.A.Aryastuti, & P.N.Cahyawati. (2020). Pelatihan Yoga Pada Kelompok Lansia Komunitas. *Buletin Udayana Mengabdi*, 19(3), 290–295.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Pratama, Y., & Pekik Irianto, D. (2019). *Whole Part or Mini Games, which one is the most effective training method to improve forearm passing ability in volleyball?* 330(Iceri 2018), 335–338. <https://doi.org/10.2991/yishpess-cois-18.2018.50>
- Pujianto, D., Sutisyana, A., Arwin, A., & Nopiyanto, Y. E. (2020). Pengembangan Model Latihan Passing Sepakbola Berbasis Sasaran Teman. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.81>
- Pulcheria, M., & Muliarta, I. M. (2016). Fleksibelitas Mahasiswa Universitas Udayana yang Berlatih Tai Chi Lebih Baik Daripada yang Tidak Berlatih Tai Chi. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(6), 1–6.
- Purnawan, I. K. J. (2020). Implementasi Astangga Yoga Sebagai Penguatan Pendidikan Karakter Di Smp Nasional Denpasar. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(2), 159–165. <http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk/article/view/1579>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Putra, I. G. B. U., & Muliarta, I. M. (2016). Fleksibelitas Anak Sekolah Dasar Di Kota Denpasar Usia 9-13 Tahun Yang Bermain Wushu Lebih Baik Dari Pada Bukan Pemain Wushu. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(10), 9–13.
- Rawe, H., Hidayah, T., & Rc, A. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Keseimbangan dan Daya Tahan Otot Lengan terhadap Kecepatan Mendayung Kayak 1 Jarak 200 Meter Info Artikel Abstrak Perkembangan Olahraga di Indonesia. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 141–147.
- Reid, H., & Foster, C. (2017). Infographic. Physical activity benefits for adults and older adults. *British Journal of Sports Medicine*, 51(19), 1441. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096811>
- Rismanyanthi, C. (2015). Sistem Energi Dan Kebutuhan Zat Gizi Yang Diperlukan Untuk Peningkatan Prestasi Atlet. *Jorpres*, 11(1), 109–121. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i1.10270>
- Rivalina, R. (2020). Neuroscience Approaches Improving High Order Thinking Skills of Basic Education Teacher. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 08(01), 83–109.
- Romadona, A. dan M. F. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pada Pemain SSB ROKED GRESIK U-

17. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 72–79.

ROMNEY, M. B. . S. P. J. (2016). *Sistem Informasi Akuntansi*.

Rosalina, M. (2018). Profil Atlet Pencak Silat Pra Porda Dilihat dari Aspek Psikologi dan Fisiologi. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 174–180.

Rustiana, E. (2012). Efek Psikologis dari Pendidikan Jasmani ditinjau dari Teori Neurosains dan Teori Kognitif Sosial. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(2), 2088–6802. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i2.2035>

Sandi, I. N. (2016). Effect of Physical Exercise on The Pulse Rate. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6. <https://ojs.unud.ac.id/>

Sari, D. R. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.02102>

Shephard, R. J. (2019). Endurance Fitness (2nd edition). *Endurance Fitness (2nd Edition)*. <https://doi.org/10.3138/9781487583798>

Simahate, S., & Munip, A. (2020). Latihan Gerak Lokomotor Sebagai Upaya Mengembangkan Motorik Kasar Anak Down Syndrome. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 8(2), 236. <https://doi.org/10.21043/thufula.v8i2.7656>

Sin, T. H., & Ihsan, N. (2020). The effectiveness of Pencak Silat to change teenage personalities. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.29210/139800>

Singaribun dan Effendi. (2009). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES.

Singh, L. D. (2010). Bio-Motor Performance of the Meitei Boys of Manipur. *Journal of Human Ecology*, 29(3), 159–164. <https://doi.org/10.1080/09709274.2010.11906258>

Sivaramakrishnan, D., Fitzsimons, C., Kelly, P., Ludwig, K., Mutrie, N., Saunders, D. H., & Baker, G. (2019). The effects of yoga compared to active and inactive controls on physical function and health related quality of life in older adults-systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0789-2>

Sudirman, R., Asmawi, M., Hanif, A., Dlis, F., & Saputra, S. (2019). The Effect of Training Methods and Leg Muscle Power Explosion Toward Kicking Skills in Pencak Silat. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(8), 550–562. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3382159>

Sugiyono. (2010). *Statistik untuk Penelitian*. Alfabeta.

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Tindakan Pendekatan R & D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Alfabeta.

- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v20i2.140>
- Supriatna, E. (2015). Kegiatan Olahraga Dan Kestinambungan Energi. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16866>
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 0–7. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2650>
- Susanto, Y. P., Supriadi, & Andiana, O. (2013). Pengaruh Latihan Kelentukan Dinamis Dan Statis Terhadap Gerak Split Dan Tinggi Tendangan Pada Siswa Psht Ranting Paciran. *Universitas Negeri Malang*.
- Syaifullah, R. (2011). Efektivitas Metode Latihan Interval Kecepatan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Smart Sport*, 3(1), 1–16.
- Tama, R. A., & Purwono, E. P. (2017). Survei Kendala Pelaksanaan Pembelajaran PJOK Materi Pencak Silat SMP Negeri di Kabupaten Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(1), 53–61.
- Tofikin, Damrah, & Nurmai, E. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di Kota Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Rokania*, IV(2), 209–219.
- Triansyah, A., & Kushartanti, B. . W. (2015). Efektivitas Teknik Pemulihan dan VO2max Dalam Pemulihan Asam Laktat Darah Dan Denyut Jantung Setelah Lari. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16870>
- Tristaningrat, M. A. N. (2020). Kajian Etnopedagogi Terhadap Yoga Sebagai Tradisi Bali. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 1(2), 145. <https://doi.org/10.25078/jyk.v1i2.1578>
- Tyler, K., MacDonald, M., & Menear, K. (2014). Physical Activity and Physical Fitness of School-Aged Children and Youth with Autism Spectrum Disorders. *Autism Research and Treatment*, 2014, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2014/312163>
- Wathon, A. (2016). Neurosains dalam pendidikan. *JURNAL LENTERA: Kajian Keagamaan, Keilmuan Dan Teknologi*, 14(1), 284–294. <https://www.neliti.com/publications/177272/neurosains-dalam-pendidikan>
- Welang, A., Pasiak, T., & Wongkars, D. (2018). Gambaran Kinerja Otak Pada Adiksi Game Online Dengan Menggunakan Instrumen Isha. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22273>
- Wibowo, K., Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno, K. (2017). Evaluasi

- Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.9520>
- Wiguna, P. D. A., Muliarta, I. M., Wibawa, A., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2013). Intervensi Contract Relax Stretching Direct Lebih Baik Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring Dibandingkan Dengan Intervensi Contract Relax Stretching Indirect Pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi the Intervention of Contract Relax Stretching. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 40–44.
- Winarni, L. M., Ikhlasia, M., & Sartika, R. (2020). Dampak Latihan Yoga Terhadap Kualitas Hidup Dan Psikologi Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 8–16. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.2126>
- Yağlı, N. V., & Ülger, Ö. (2012). Effects of Yoga on the Quality of Life and Mobility in Geriatric Patients with Osteoporosis. *Journal of Yoga & Physical Therapy*, 01(S2), 2–5. <https://doi.org/10.4172/2157-7595.s2-001>
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Fleksibilitas Pada Mahasiswa Penghobi Futsal Offering a Angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um057v9i1p1-8>
- Yuliawan, E., & Indrayana, B. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 8(1).
- Yunitaningrum, W. (2015). Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Cabang Olahraga Sepak Takraw Kalimantan Barat 2014. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.26418/jvip.v7i1.16856>
- Zupan, M. F., Arata, A. W., Dawson, L. H., Wile, A. L., Payn, T. L., & Hannon, M. E. (2009). Wingate Anaerobic Test peak power and anaerobic capacity classifications for men and women intercollegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association*, 23(9), 2598–2604. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b1b21b>