

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman. (2017). *Indahnya seirama*. Kinesiologi dalam anatomi. Inteligencia Media.
- Adlerton AK, Moritz U, M.-N. R. (2003). Force plate and Accelerometer Measures for Evaluating The Effect of Muscle Fatigue on Postural Control During one-legged Stance. *Physiotherapy Research International*, 8, 187–199.
- Ahmadi, N. (2007). Menembak, Dan Mengoper Semakin Baik Kemungkinan Untuk Sukses, Hal Ini Harus Ditunjang Pula Kondisi Fisik Yang Baik. *11*. 11–20.
- Aldani, N., Alnedral, & Iksan, N. (2021). Determinants of Side Kick Ability Athlete of Tarung Derajat. *Proceedings of the 2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2020)*, 563(Psshers 2020), 103–110. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.022>
- Ambroży, T., Rydzik, Ł., Kędra, A., Ambroży, D., Niewczas, M., Sobiło, E., & Czarny, W. (2020). The effectiveness of *kickboxing* techniques and its relation to fights won by knockout. *Archives of Budo*, 16(October), 11–17.
- Anonim. (2010). *Gym Kickboxing Indonesia*. Elib.Unikom.Ac.Id.
- Ahmad, I. (2013). *Metode Melatih Fisik*. UNIMED Press.
- Amani, M. (2019). Identifikasi motivasi pelajar perempuan mengikuti olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3).
- Apriantono, T., Nunome, H., Ikegami, Y., & Sano, S. (2006). The effect of Muscle Fatigue on Instep Kicking Kinetics and Kinematics in Association Football. *Journal of Sports Sciences*.
- Ariansyah, A., Insanisty, B., & Sugiyanto, S. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Dolly Chagi Pada Atlet Ukm (Unit Kegiatan Mahasiswa) Taekwondo Universitas Bengkulu. *Kinestetik*, 1(2). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3474>.
- Arikunto, S. (2013). Metode Penelitian. *Dk*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Bagus Aryatama, Roy Try Putra, T. K. M. (2022). Kemampuan Biomotr Cabang Olahraga *Kickboxing* SMA Negeri Olahraga (SMANOR) Provinsi Lampung. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 3(20), 431–445.
- Bompa, T.O. and Harf, G. G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. 2009–2010.
- Bremaeker, M. De. (2013). *Plyometrics and Flexibility Training for Explosive Martial Arts Kicks and Performance Sports, Essential Books of martial arts kicks*. Turtle Press.

- Bridge, C. A., Ferreira Da Silva Santos, J., Chaabène, H., Pieter, W., & Franchini, E. (2014). *Physical and physiological profiles of Taekwondo athletes. Sports Medicine*.
- Budiyono, S. (2011). *Anatomi Tubuh Manusia*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Crisafulli A, Vitelli S, Cappai I, M. R., & Tocco F, Melis F, C. A. (2009). *Physiological Responses and Energy Cost During a Simulation of a Muay Thai boxing Match. Appl Physiol Nutr Metab.*, 34, 143–150.
- Dongoran, M. F. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>.
- Dwi, H. ambarukmi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Kemenpora.
- Emral. (2017). *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Ferdiansyah, Suranto, S. H. (2019). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Renang Gaya Bebas (Issue 1)*. Universitas Lampung.
- GJ., B. (2009). *Kickboxing (C. S. Medicine. (ed.))*. Springer.
- Gunawan, G. A. (2007). *Beladiri*. Insan Mandiri.
- Gulo. (2010). *Metodologi Penelitian*. Grasindo.
- Gumilar, A. R. (2019). *Pengaruh Educational Gymnastic Pgd Posisi Statis Terhadap Keseimbangan Siswa Sekolah Dasar*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hardianto, Y. (2013). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Daya Tahan Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Kontingen Pekan Olahraga Nasional XVIII Komite Olahraga Nasional Indonesia Sulawesi Selatan Tahun 2013*. Universitas Hasanuddin Makassar.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Semerai Pustaka.
- Hermawan, A. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Ibrahim, R., & Maidarman. (2018). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Tahanan Karet Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Patriot*, 285–291.
- Irawadi, H. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP.
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Graha Ilmu.
- Irham. (2018). *Kontribusi Koordinasi Mata Kaki, Kelentukan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Sepaksila Pada Permainan Sepaktakraw Murid SD Negeri Cendrawasih 1 Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Irianto, D. P. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.

- Ismaryati. (2008). Tes Dan Pengukuran Olahraga. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Indrawan, B. (2011). Perkembangan Motorik Untuk Kalangan. Universitas Siliwangi.
- Irianto, D. P. (2009). Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Iskandar. (1992). Bab I Pendahuluan Iskandar. *Japanese Society of Biofeedback Research*, 19, 463–466. https://doi.org/10.20595/jjbf.19.0_3
- Karakoc, O., Sanioglu, A., Taskin, M., & Taskin, C. (2015). *Investigation of postural balance control in judo and handball players. Turkish Journal of Sport and Exercise*, 17(1), 92–92. <https://doi.org/10.15314/tjse.2015112544>
- Kean, C. O., Behm, D. G., & Young, W. B. (2006). *Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. Journal of Sports Science and Medicine*, 5(1), 138–148.
- Liemohn, W. P., Baumgartner, T. A., & Gagnon, L. H. (2005). *Measuring core stability. Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 583–586. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2005\)19\[583:MCS\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2005)19[583:MCS]2.0.CO;2).
- Maulana., R. (2010). Hubungan Power Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Tinggi Badan Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Pada Siswa Putra SLTPN II Arjosari Kabupaten Pacitan Jawa Timur Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola basket. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nala, I. G. N. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University Press.
- Nurhikmah, S. A. (2019). Penerapan Pola Gerak Dominan Berbasis Keseimbangan Dan Tumpuan Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Aktivitas Senam Lantai. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nurul Ihsan, Yulkifli, dan Y. (2018). Instrumen Kecepatan Tendangan Pencak Silat Berbasis Teknologi. 17(1).
- Ouergui I, Hssin N, H. M. et al. (2014). *Time Motion Analysis of Elite Male Kickboxing Competition. J Strength Cond Res*, 28(12), 3537–3543.
- Ouergui, I., Hssin, N., Franchini, E., Gmada, N., & Bouhleb, E. (2013). *Technical and tactical analysis of high level kickboxing matches. International Journal of Performance Analysis in Sport*, 13(2), 294–309. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868649>.
- Pida, J. (2002). Tes Keterampilan Olahraga Judo Bagi Mahasiswa. *Jurnal Kependidikan*, 1, 95–110. <https://doi.org/10.4324/9780203326053-74>.
- Prasetyo, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Tapak Suci di SMP Muhammadiyah Gadingrejo Pringsewu.

Universitas Lampung.

- Pribadi, Angga Rachmat. Tirto Apriyanto., dan S. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Overhand Pass Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Tangan Smk Negeri 26 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.01203>.
- Riduwan. (2015). *Dasar - dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Ruslan. (2011). Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) di Provinsi Kalimantan Timur. *Jurnal ILARA*, 11(2), 45–56.
- Sertić H, Žaja M, S. I. (2014). *Difference in Importance of Hand and Leg Techniques in The Competitive Kickboxing Disciplines*. *Int Sci Conf Kinesiol*, 404–408.
- Shouzheng, F. (2006). *a Biomechanical Analysis of the Chinese Wushu Sanda Side-Kick As Performed By Elite Male Wushu Sanda Competitors*. 24 *International Symposium on Biomechanics in Sports, July*, 1–4.
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). *Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology*. *Biology of Sport*, 34(2), 185–196. <https://doi.org/10.5114/biolsport.2017.65338>.
- Slimani M, Hentati A, B. M., & Boudhiba D, Ben Amor I, C. F. (2014). Effects of Self-talk and Mental Training Package on Self-confidence and Positive and Negative Affects in Male Kickboxers. *IOSR J Hum Soc Sci.*, 19, 31–34.
- Soedarminto. (2007). *Dasar-dasar Kinesiologi*. Universitas Terbuka.
- Sofiyan, I. (2021). *Hubungan Antara Tinggi Badan dan Berat Badan Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Kelompok Umur 17 Tahun SSB Satria Pandawa Sleman*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sturgess, S., & Newton, R. U. (2008). *Design and implementation of a specific strength program for badminton*. *Strength and Conditioning Journal*, 30(3), 33–41. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181771008>.
- Sugiyono. (2010a). *Metode Penelitian Pendidikan*. Refika Alfabeta.
- Sugiyono. (2010b). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Penerbit UNY.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas fisik keseimbangan guna mengurangi resiko jatuh pada lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2).
- Sururudin, M. (2019). *Pembinaan Prestasi Atlet Mixed Martial Arts (Mma) Di*

Klub Rambo Muaythai Mma Camp 4294 Semarang Tahun 2018 [Universita Negeri Semarang]. <https://lib.unnes.ac.id/36891/>

Syah, N. C. A., & Wismanadi, H. (2020). Analisis Strength, Weakness, Opportunity, and Threats Pembinaan Prestasi Kick Boxing PENGKAB KBI LAMONGAN.

Syah, N. C. A. (2020). Analisis Strength , Weakness , Opportunity , And Threats , Pembinaan Prestasi *Kickboxing* Pengkab Kbi Lamongan Nurudin Cholid Apreal Syah Himawan Wismanadi Abstrak. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 08, 15–22.

Tariz, J. H. (2020). Sumbangan Power Otot Tungkai, Fleksibilitas Pergelangan Kaki Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Laki-Laki Usia 19-21. Universitas Negeri Semarang.

Trisnar Adi Prabowo. (2020). Pengembangan Alat A.D Standing Punch Ball Untuk Melatih Kecepatan Dan Reaksi Cabang Olahraga Beladiri (Karate, Kick Boxing, Muay Thai, TarungG DerajatT Dan Tinju). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 45.

Tudor O. Bumpa. (2009). *PERIODIZATION “Theory and Methology of training”* (Fifth Edit). human kinetics.

Theresia, L. (2020). Fisik Atlet Judo Pon Xx Jawa Tengah Tahun 2019. <https://lib.unnes.ac.id/38937/%0Ahttp://lib.unnes.ac.id/38937/1/6301416209.pdf>

Trisnar Adi Prabowo. (2020). Pengembangan Alat A.D Standing Punch Ball Untuk Melatih Kecepatan Dan Reaksi Cabang Olahraga Beladiri (Karate, Kick Boxing, Muay Thai, TarungG DerajatT Dan Tinju). *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 45.

Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). *Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. Perceptual and Motor Skills*, 118(1), 41–61.

Wāsik, J. (2011). *Kinematics and kinetics of taekwon-do side kick. Journal of Human Kinetics*.

Wicaksono, V. B. (2013). *Kemampuan Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola dan Futsal di SMP Negeri 3 Godean* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>

Widhiya, A., Utomo, B., Wahyudi, A. N., & Septianingrum, K. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit. *Smart Sport, Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 20(1), 9–14.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.

Willardson, J. (2013). *Developing the Core*. United Graphics.

W.R. Borg and M.D., G. (2003). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman Inc. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>

Yatno. (2019). *Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Terhadap Lari 100 Meter*. Universitas Negeri Semarang.

