

## DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 444–452.
- Arofah, R., & Cahyadi, H. (2019). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis ADDIE Model*. 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Arwih, M. Z., Togok, K., & Lembing, L. (2019). *Ilmu Keolahragaan FKIP UHO 91*. 18(2), 91–98.
- Asmar\*, A., & Suryadarma, I. G. P. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran IPA Terpadu Model Nested Berbasis Perahu Phinisi untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi dan Pengetahuan Konseptual. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(4), 565–578. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i4.20994>
- Darojat, M. A., Ulfa, S., & Wedi, A. (2022). Pengembangan Virtual Reality Sebagai Media Pembelajaran Sistem Tata Surya. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 91–99. <https://doi.org/10.17977/um038v5i12022p091>
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. *In Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. *In Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Alficandra, Suganda, M. A., & Yani, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit terhadap Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Persatuan Sepakbola Batusasak Kecamatan Kampar Kiri Hulu Kabupaten Kampar. *In Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)*, 2(1), 444–452.
- Arofah, R., & Cahyadi, H. (2019). *Pengembangan Bahan Ajar Berbasis ADDIE Model*. 3(1), 35–43. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>

- Arwih, M. Z., Togok, K., & Lembing, L. (2019). *Ilmu Keolahragaan FKIP UHO* 91. 18(2), 91–98.
- Asmar\*, A., & Suryadarma, I. G. P. (2021). Pengembangan Perangkat Pembelajaran IPA Terpadu Model Nested Berbasis Perahu Phinisi untuk Meningkatkan Keterampilan Komunikasi dan Pengetahuan Konseptual. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 9(4), 565–578. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v9i4.20994>
- Darojat, M. A., Ulfa, S., & Wedi, A. (2022). Pengembangan Virtual Reality Sebagai Media Pembelajaran Sistem Tata Surya. *JKTP: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 91–99. <https://doi.org/10.17977/um038v5i12022p091>
- Fadjarajani, S., Rosali, E. S., Patimah, S., Liriwati, F. Y., Nasrullah, Sriekaningsih, A., Daengs, A., Pinem, R. J., Harini, H., Sudirman, A., Ramlan, Falimu, Safriadi, Nurdiyani, N., Lamangida, T., Butarbutar, M., Wati, N. M. N., Rahmat, A., Citriadin, Y., ... Nugraha, M. S. (2020). Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner. In *Metodologi Penelitian Pendekatan Multidisipliner*.
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Keolahragaan, F., Padang, U. N., & Artikel, I. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. 5, 48–53.
- Keolahragaan, J. pedagogik. (2016). = 10,21 Serta T. 78–97.
- MARDIANTO, H. (2021). *Indonesia Journal of Sport Science and Coaching*. 03(02), 15–21.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). Silat : Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, Pemeliharaan Kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2), 121. <https://doi.org/10.25077/jantro.v18.n2.p121-133.2016>
- Mujahid, H., & Subekti, N. (2021). Analisis Taktik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 123–136. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.693>
- Nuryadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Hexagonal Obstacle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Power Otot Tungkai. *Wahana*, 69(2), 24–27. <https://doi.org/10.36456/wahana.v69i2.1065>
- Putra, D. D., Okilanda, A., Arisman, A., Lanos, M. E. C., Putri, S. A. R., Fajar, M., Lestari, H., & Wanto, S. (2020). Kupas Tuntas Penelitian Pengembangan Model Borg & Gall. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 46. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5340>
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Zuhriyah, I., & Kusumaningtyas, N. (2015). Upaya Meningkatkan Keseimbangan

Tubuh Anak Melalui Permainan Tradisional Kelereng Sendok Pada Kelompok  
B Tk Mardisiwi II Teksonggo Temanggung Tahun .... *PAUDIA: Jurnal  
Penelitian* ..., 169–185.  
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/823%0Ahttp://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/download/823/740>



- Pekik, D. (2002). Dasar kepelatihan olahraga. Yogyakarta: UNY PRESS.
- Pribadi, B. A. (2009). Model Desain Sistem Pembelajaran. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Pujiati. (2004). Penggunaan Alat Peraga dalam Pembelajaran Matematika SMP. Yogyakarta: PPPG Matematika.
- Purnama, S. K. (2010). Kepelatihan Bulutangkis Modern. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Rofik Yuliandi, D. S. (2018). Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat di Organisasi PSHT Kabupaten Banyuwangi Jurnal Kejaora, 2541-5042.
- Sajoto, M. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dijen Dikti.
- Sands, Wurth, & Hewit. (2012). Basics of strength and conditioning manual. National Strength and Conditioning Association: All rights reserved.
- Setyosari, P. (2013). Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan. Jakarta: Prenamedia Group.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. <https://ejournal.utp.ac.id/Home.Vol11> 32.
- Sudjana. (2002). Fungsi alat peraga. Jakarta.
- Sudjana. (2018). Pengembangan Media Audio Visual dan Alat Peraga dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep dan Pemecahan Masalah. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan, 219-230.
- Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Latihan Beban. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto, & Muluk. (2011). Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sunarno, A. d. (2011). Metode Penelitian Keolahragaan. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sutrisno. (2014). Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bogor: PPPPTK Penjas & BK.
- Syafruddin. (2012). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Perss.
- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang: UNP PRESS.
- Tangkudung, J. (2016). Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya. Jakarta: Lensa Media Pustaka Indonesia

Zuhriyah, I., & Kusumaningtyas, N. (2015). Upaya Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Anak Melalui Permainan Tradisional Kelereng Sendok Pada Kelompok B Tk Mardisiwi II Teksongo Temanggung Tahun .... PAUDIA: Jurnal Penelitian ..., 169–185.  
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/823>  
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/download/823/740>

