

DAFTAR PUSTAKA

- Agari, M., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2019). Pengaruh Metode ABC Running Terhadap Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter. *Untan*, 6(8).
- Al-ayyubi, I. B., & Irawan, R. J. (2021). Pengaruh Latihan Kekuatan Arm Muscles Dan Abdominal Muscles Terhadap Shooting Bola Tangan (Studi pada Siswa Bola Tangan Bojonegoro). *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(2).
- Amansyah, & Daulay, B. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(5).
- Aminah, S., Syamsuramel, Sukirno, & Destriani. (2018). Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kejiata Ekstrakurikuler SMA. *Altius - jurnal ilmu olahraga dan kesehatan*, 7(2), 174–181.
- Amiq, F., Hariyanto, E., Angga, P. D., Mashuri, I., & Muhammadin, A. S. (2020). Pendampingan Peningkatan Kondisi Fisik di Persatuan Sepakbola Sumpersari Menuju Kompetisi Liga 3 Indonesia. *Jurnal Graha Pengabdian*, 2(2), 179–186.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kebugaran Lansia dalam Masa Pandemi Covid-19 : *Narrative Review*. *Fisiomu*, 2(2), 95–106.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al mudarris - Journal of Education*, 1(1), 22–29.
- Asdep PTPK. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Rineka Cipta.
- Astuti, Y. (2018). Pengaruh Metode *Drill* terhadap Keterampilan Bermain Bolavoli Mini pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Curricula*, 3(1), 53–71.
- Baro'ah, S. (2020). Kebijakan Merdeka Belajar sebagai Strategi Peningkatan Mutu Pendidikan. *Jurnal Tawadhu*, 4(1).
- Bile, R. L., & Tapo, Y. B. O. (2021). Pelatihan Program Olahraga Kesehatan untuk Pemeliharaan Kebugaran Jasmani Siswa SMA di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 2(1), 41–49.
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan model latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional sebagai Aktivitas Belajar Siswa dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora*, 8(1).
- Bompa, T. ., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Human Kinetics.
- Bompa, T. ., & Haff, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human

Kinetics.

- Budjianto. (2018). Pengaruh Latihan Aerobik dan Anaerobik terhadap Profil Lipid pada Tikus *Rattus Norvegicus* Wistar. *Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, dan Sosial Budaya*, 24(2).
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Traditional Push Up, Plyometric Push Up, dan Incline Push Up terhadap Kekuatan Otot Lengan, Power Otot Lengan, dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*.
- Chamari, K., Hachana, Y., Ahmed, Y. B., Galy, O., Sghaier, F., Chatard, J. C., O, H., & Wisloff, U. (2004). *Field and Laboratory Testing in Young Elite Soccer Players*. *British Journal of Sport Medicine*.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current Concepts of Plyometric Exercises. *International Journal of Sports Physical Therapy* ., 10(6), 76–86.
- Dewi, P. S. (2021). E-Learning: PJBL pada Mata Kuliah Pengembangan Kurikulum dan Silabus. *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 1332–1340.
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Pengaruh Latihan Pylometric terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2).
- Estrada, S. (2022). Parametric Methods. Ors Research Design & Data Analysis Lab Consultant, University of Texas at Tyler.
- Evitamala, L., Adiputra, I. N., Sundari, L. P. R., Sri, L. M. I., Adiputra, H., Griadhi, I. P. A., & Purnawati, s. (2019). Efek Pelatihan Lari Akselerasi dan Pelatihan Lari Interval di Pantai Berpasir dalam Meningkatkan Kemampuan Anaerobik, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Suela Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. *Sport and Fitness journal*, 7(3), 38–44.
- Haff, G. G., Lemkuhl, M. J., Mccoy, L. B., & Stone, M. H. (2012). Carbohydrate Supplementation and Resistance Training. *Journal Strength Conditioning research*.
- Hartati, I. A., Gustian, U., & Purnomo, E. (2022). Manajemen Pemusatan Latihan Siswa Karate Pekan Olahraga Nasional Kalimantan Barat pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(6), 290–298.
- Hasyim, A. F., Munawar, B., & Ma'arif, M. (2021). Penggunaan Media Video untuk Meningkatkan Pemahaman Karakteristik Arus Searah dan Bolak-balik pada Peserta Didik MAN 1 Pandeglang. *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 108-115.
- Hermawan, I., Maslikah, U., Paramita, P. N., & Nugroho, H. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022. *J-abdi*, 1(6).
- Hirzan, L., & Yuhendri, M. (2020). Pengembangan E-Modul Mata Pelajaran Instalasi Penerangan Listrik untuk Pembelajaran Daring. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro*, 01(01).

- Imanudin, I. (2008). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Siswa di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*.
- Jamaludin. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Kemampuan vo2max Siswa Porprov Tarung Derajat Lombok Timur. *Gelora - Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 6(1).
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan dengan Beban Bebas Metode Circuit Training dan Plyometric. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(2).
- Komarudin. (2021). Latihan Plyometric dalam Sepakbola untuk Anak Usia Muda. *Sepakbola*, 2(1), 67–77.
- Lomboan, E. B., & Rompas, M. A. (2020). Training Run 3 x 10 Minute Circuit Training and Continuous Running 3 x 10 Minutes Can Increase Vo2Max Karateka Dojo Champion Tondano. *Jargaria Sprint - Journal Science of Sport and Health*, 1(1), 19–30.
- Maulana, G. W., & Bawono, M. N. (2021). Peningkatan Imunitas Tubuh Lansia Melalui Olahraga Pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 211–220.
- Moh.Hanafi, Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2019). *Metodologi Kepeleatihan Olahraga - Tahapan dan Penyusunan Program Latihan*. CV. Jakad Media Publishing.
- Moore, G. E., Durstine, J. L., & Painter, P. L. (2016). *Acsm's. Exercise Management For Persons with Chronic Diseases and Disabilities*. Human Kinetics.
- Munandar, R. A., & Hidayat, T. (2022). Pengaruh Single Leg Bounding Exercise dan Lateral Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, volume 3(nomor 3), 186–189.
- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik terhadap Siswa Gulat Putra Surabaya Wrestling Club pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–104.
- Nisa, I., & Suwardi. (2019). Stimulasi Gerak Lokomotor Anak Usia 1-4 tahun melalui Metode Gerak dan Lagu. *Jurnal Audhi*, 2(1).
- Nopiyanto, Y. E., Syafrial, & Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Hasil Lari Sprint100 meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1).
- Nurhasan, D., Priambodo, A., & Roespajadi, J. (n.d.). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa University Press.
- Nurulfa, R. (2017). Pengembangan Model Latihan Lari Cepat Berbasis Multilateral Untuk Anak Sekolah Dasar. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 37–48.

- Permatasari, I., Islam, F., & Ahmad, H. (2019). Beda Pengaruh Latihan Standing Jump dan Hurdle Hopping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Pemain Bola Voli. *Jurnal - Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 11(2).
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Siswa pada Berbagai Cabang Olahraga. *JURNAL Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Ramadhan, P., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo₂max Siswa Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 191–198.
- Rizki, S., Supriatna, & Ad, S. (2020). Pengaruh Plyometric Hurdle Hopping terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Putri Usia 14-17 Tahun. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(2), 53–60.
- Rosania, R., Rasimin, & yaksa, R. A. (2022). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Penyesuaian Sosial Siswa di SMP Negeri 16 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4).
- Salam, A. F. B., Yunus, M., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional (Egrang Bambu) terhadap Peningkatan Keseimbangan pada Anak Kelas 5 SD. *Journal Sport Science and Health*, 1(3), 243–250.
- Sigid, M. (2022). Hubungan Power Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Lari Sprint. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(1), 27–38.
- Sofyan, D., & Sulanjana, S. S. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Melalui Alat Fitness Modifikasi. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 708–712.
- Sudarsono, S. (2011). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 11(3).
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius - Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 1–8.
- Susanto, B. H. (2017). Pengembangan Alat Tempo Trainer untuk Membantu Efisiensi Gerakan Lengan Gaya Bebas Cabang Olahraga Renang. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 122–132.
- Syam, A. (2021). Pengaruh Metode Latihan dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Smas Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1).
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. (2021). Motivasi Siswa Tennis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 311–320.
- Van de Hoef, S., Huisstede, B. M. A., Brink, M. S., De Vries, N., Goedhart, E. A., & Backx, F. J. G. (2017). The preventive Effect of The Bounding Exercise Programme on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players: The Design of A Randomized Controlled Trial. *BMC*

Musculoskeletal Disorders, 18, 1-8.

Vipassiwana, S., Sulaiman, I., & Sujiono, B. (2018). Pengembangan Model Latihan Dengan Permainan dalam Olahraga Menembak Pada Anggota Klub Olahraga Prestasi Menembak Universitas Negeri Jakarta. *Bambang Sujiono Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(2).

Wahyuni, S., & Donie. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelenturan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Siswa Taekwondo. *Jurnal Patriot, Volume 2*(Nomor 2).

Walley, P. (2017). 'Introduction to Operations Management'. The Open University (2017) b207

Widagdo, Mahardika, W., Kusuma, D. A., & Yuliyanto, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tali dan Sasaran terhadap Keterampilan Passing Bawah pada Pemain Bola Voli Putra Pembinaan Prestasi PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2).

Wiratama, W. M. P. (2020). Efektivitas Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Quick On The Draw. *Scholaria: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(3), 187–197.

Yulianto, P. F., Santoso, A. B., Budiyo, K., Narbita, R. S., & Haprabu, . Eriek Satya. (2022). Penerapan Latihan Lari Zig Zag dan Bolak Balik untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling SSB Sidoharjo Sragen 2022. *Proficio: jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 33–37.

Z, A. (2010). *A Comparative Study of The Effects of The Selected Plyometric, Weight Resistance and Plyometric Weight Resistance Training Methods on Leg Explosive Power, Lower Extremity Muscular Strength and Agility of Trained Females*. Guilan University.

Zen, M. Z. (2022). Dampak Program Latihan Bounding terhadap Kinerja Fisik Siswa Bola Voli. *Jurnal Stamina*, 5(6).