

DAFTAR PUSTAKA

- AA, A. K. (2011). Perbandingan Kombinasi Teknik Ko-Uchi Gari ke O Guruma Dengan O-Uchi Gari Ke O Guruma Terhadap Hasil Bantingan Dalam Olahraga Judo. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 3(2), 1–17.
- Abdurachman. (2017). *Indahnya seirama. Kinesiologi dalam anatomi*. Malang: Inteligencia Media.
- Achmad, A. K. A. (2013). *Dasar-dasar lengkap teknik judo untuk pelajar*. Jakarta: PT Cipta Prima.
- Achmad, A. K. A. (2014a). *Olahraga Judo*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Achmad, A. K. A. (2014b). *Olahraga judo (Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ahmadi, N. (2007). Menembak, Dan Mengoper Semakin Baik Kemungkinan Untuk Sukses, Hal Ini Harus Ditunjang Pula Kondisi Fisik Yang Baik. 11, 11– 20.
- Akuthota, V., Ferreira, A., Moore, T., & Fredericson, M. (2008). Core stability exercise principles. *Current Sports Medicine Reports*, 7(1), 39–44. <https://doi.org/10.1097/01.CSMR.0000308663.13278.69>
- Anonim. (2019). Judo. In Modul (pp. 1–25). Universitas Pendidikan Indonesia. Arikunto, S. (2013). *Metode Penelitian*. Dk, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Anggraeni, D. C., Muhammad, M., & Sulistyarto, S. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Slaloms Dan Ladder Carioca Terhadap kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2), 87–93. DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7618>.
- Aulia Yolanda, Suci Febriani dan Sukendro, R. (2020). hubungan kekuatan otot lengan dan kekuatan otot punggung terhadap kemampuan bantingan bahu pada atlet judo kota jambi. Universitas Jambi.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Daya, W. J., & Palmizal, A. (2019). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Kemampuan Vo2max Atlet Sepakbola Ps. Tungkal Ulu U-21. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 18(2). 70-75 DOI: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7626>
- Fadillah, A. (2015). Hubungan Kelentukan Otot Punggung Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Teknik Bantingan Harai Goshi Pada Atlet Judo Cempaka Putih. Universitas Negeri Jakarta.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT*, 2(1), 32–42.
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Petanque: Apa saja faktor fisik penentu prestasinya?. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 116–125. DOI:

<https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26619>

- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Ismaryati, B. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Komarudin. (2016). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(4), 674–688.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Mulyana, D. (2004). *Pelatihan Fisik untuk Atlet*. Bandung: FPOK UPI.
- Malliaropoulos, N., Callan, M., & Pluim, B. (2013). Judo , the gentle way. 47(18), 54260. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093161>
- Mulyana. (2011). *Pembinaan karakter melalui pembinaan pencak silat*.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan keterampilan open spike pada pembelajaran permainan bolavoli putri kabupaten karawang. *Jurnal Pendidikan Unisika*, 3(2), 188-199.
- Pratama, A. (2021, Oktober 05). sport.okezone.com. Diambil kembali dari sport.okezone.com: sport.okezone.com
- Purnama, P. A. (2015). *Peningkatan kemampuan akurasi smash bolavoli dengan metode target games peserta didik kelas VII SMP Negeri 4 Kalasan Slema . Yogyakarta: 2015*.
- Putri, A. E., Donie, & Yenes, A. f. (2020). Metode circuit training dalam peningkatan daya ledak otot tungkai dan ledak otot lengan bagi atlet bola basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Rizki, A., & Firmansyah, H. (2020). Efektivitas metode latihan sirkuit terhadap peningkatan kekuatan otot dan keterampilan teknik olahraga beladiri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 45–52.
- Sastrawinata, S. (2010). *Belajar Teknik Dasar Judo*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Suharno, R. (2005). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Widiastuti, T. (2017). Pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan dan kekuatan otot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2), 85–92.
- Yusuf, M. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group