

## DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Warman. (2021). *kontri busi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kecepatan lari sprint 50 meter* .
- Agus Wahono, M. F. A. N. (2022). Pengaruh Variasi Latihan Menggunakan *Resistance band* Terhadap Power Otot Tungkai . *Jurnal Prestasi*, 6, 47.
- ANJAR RAHMAT RAMDANI. (2019). *PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU TALI TERHADAP PENINGKATAN LONG PASSING PERMAINAN SEPAK BOLA*.
- Arie Asnaldi. (2021). *MOTOR ABILITY DAN KONSENTRASI DALAM PENGUASAAN KATA HEIAN YODAN*.
- Dikdik Zafar Sidik. (2011). PENINGKATKAN KEMAMPUAN ANAEROB & AEROB MELALUI PELATIHAN *HARNESS*. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*,.
- Entang Hermanu. (2009). PENGARUH PELATIHAN *HARNESS SPRINTS* DENGAN POLA TAHAN NAPAS (HIPOKSIK) TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN ANAEROBIK DAN AEROBIK. *PENGARUH PELATIHAN HARNESS SPRINTS DENGAN POLA TAHAN NAPAS (HIPOKSIK) TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN ANAEROBIK DAN AEROBIK*, 1.
- Ignatius Agung. (2020). *LANDASAN KONSEPTUAL PERENCANAAN DAN PERANCANGAN ARSITEKTUR GEDUNG PEMBINAAN PANJAT TEBING DI KOTA PALEMBANG*, 23.
- Kepelatihan Olahraga, P., Ilmu Olahraga, F., Agus Prianto, D., & S-, Mp. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN LATIHAN TABATA CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL Sakir Romdani*.
- LAZUARDI GARVIN AWANGGA. (2023). *PERBANDINGAN LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN CONE DENGAN LATIHAN FOOTWORK MENGGUNAKAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PERMAINAN BOLA BASKET*.
- Lungit Wicaksono. (2020). *PENGARUH LATIHAN PENCAK SILAT MENGGUNAKAN BEBAN DEMPEL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN DEPAN PESILAT DI PADEPOKAN PSHT CABANG LAMPUNG BARAT*.

- Magdalena Purnama Soeprajogo. (2020). PERBANDINGAN DUA RATA-RATA Uji-T. *Unit Oftalmologi Komunitas Pusat Mata Nasional Rumah Sakit Mata Cicendo Universitas Padjadjaran Bandung*.
- Palar, C. M., Wongkar, D., Ticoalu, S. H. R., Manado, S. R., Anatomi, B., Fakultas, H., Universitas, K., & Ratulangi, S. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 3, Issue 1).
- Pinton Setya. (2016). *PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN SERVICE ATAS UNTUK PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLAVOLI DI SMK NEGERI 4 MALANG*.
- Rendy Abrasyi1. (2018). *MODEL LATIHAN PASSING BAWAH BOLA VOLI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA*.
- Rizki Mulyawan. (2016). DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN POWER ENDURANCE TUNGKAI. *DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN POWER ENDURANCE TUNGKAI*.
- Susanto, N. (2016). *MANAJEMEN PROGRAM LATIHAN SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) GAMA YOGYAKARTA*. 4(1), 98–110. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8133>
- Wati, S. (2018). *PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET* (Vol. 2, Issue 1).

*Intelligentia - Dignitas*