

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K. (2013). *Olahraga judo*. PT Remaja Rosdakarya.
- Abdul, K., & Achmad, A. (2014). *Olahraga judo*. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Benny. (2022). Physical health recreation. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization training for sport*. York University.
- Bompa, T. O. (2016). *Theory and methodology of training*. Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- British Judo Association. (2009). *Technical grading syllabus* (R. Inman, Ed.). British Judo Association.
- Candipuro, S. (2026). Judul artikel. *Nama Jurnal*, 4(1), 11–15.
- Hakim, A. A., Subagio, I., & Khuddus, L. A. (2023). Pengaruh latihan konvensional deadlift dan stiff leg deadlift terhadap kekuatan otot hamstring dan power otot tungkai. *Jurnal Kejora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(2), 110–120.
- Hiras, P. (2026). *Metodologi penelitian*. CV Insight Media.
- International Federation of Associated Wrestling Styles. (n.d.). *International wrestling rules*. FILA.
- Iskandar, R., Wiriawan, O., & Wibowo, S. (2023). Increasing arm muscle strength and power with dumbbell exercise variations. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 13(1), 90–98. <https://doi.org/10.35194/jm.v13i1.3253>
- Ismaryati. (2006). *Tes dan pengukuran olahraga*. Sebelas Maret University Press.
- Ismaryati. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Universitas Sebelas Maret.
- Kano, J. (1986). *Kodokan judo*. Kodansha International.
- Kano, J. (2005). *Kodokan judo*. Edizioni Mediterranee.
- Kravitz, L. (2001). *Panduan lengkap bugar total*. PT Rajagrafindo Persada.
- Kurniawan, B. E. K., & Fithroni, H. F. (2024). Analisis manajemen sarana prasarana pada cabang olahraga judo dalam rangka persiapan Porprov Jawa Timur VIII. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 61–69. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.475>
- Lubis, S. R., & Yusron, A. (2026). Manajemen kesiswaan POAC sebagai determinan prestasi non akademik siswa Sekolah Dasar Negeri 081 Panyabungan. *PIJAR: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 4(2), 666–679. <https://doi.org/10.58540/pijar.v4i2.1590>

- Mackenzie, B. (2005). *101 performance evaluation tests*. Jonathan Pye.
- Madjid, N. (1985). *Dasar-dasar teknik judo untuk remaja*. Lembaga Bina Prestasi.
- M. Noors, A. (2000). *Dasar-dasar judo*. Dian Rakyat.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- NN. (2023). *Sit-and-reach test*. BodyTrainer.
<http://www.bodytrainer.tv/en/page/2/35-36-Sit-and+Reach+Test>
- Ramadhani, A., & Purwanto, S. (2017). Pengembangan latihan teknik dasar judo melalui model permainan untuk pejudo pemula usia 8-12 tahun. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i1.12755>
- Sudjana. (1992). *Teknik analisis regresi dan korelasi*. Tarsito.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.
- Syaifuddin. (2006). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT Bumi Timur Jaya.

Intelligentia - Dignitas