

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewanti, R. A. (2020). PELATIHAN PNF UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN TENTANG PNF BAGI PELATIH DAN GURU OLAHRAGA DI DESA CIBOGO KECAMATAN LEMBANG KABUPATEN BANDUNG BARAT, JAWA BARAT. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*, SNPPM2020BRL-67.
- Mutiara, S. Y., Ambartana, S. K. M., Fis, M., Wayan, I., & Dewantari, S. K. M. (2020). *Gambaran Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Jasmani Siswi Kelas XI SMK Pariwisata Werdhi Sila Kumara Singapadu Gianyar*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar.
- Nazir, M. (2005). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Orriessandi, I. (2018). *Peranan Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Kuantan Singingi Dalam Pembinaan Atlet Pelajar*. Universitas Islam Riau.
- Purba, P. H. (2015). Pembelajaran Kihon Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 14*(2), 57–64.
- Rosdiana, A., Mistar, J., & Akbari, M. (2021). Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Bola Voli Putri Klub Tabina Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra, 4*(1), 16–25.
- Sugiyono. (2017). *METODE PENELITIAN Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widiastuti, W., & Pd, M. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan fisik*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.