

DAFTAR PUSTAKA

- Atlet, P., & Puslatcab, F. 2020. Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. 2015 *Peridization Training For Sports (Third. Edit)* http://93.174.95.29/_ads/5722859374 FD7062327E8B2E6C8F1177
- Fadhly, R., Putra, M., & Manurizal, L. 2021. *Hubungan kelentukan pinggang dan power otot lengan dengan akurasi smash pemain persatuan bulutangkis ratu pasir pengaraian*. 2(1), 93–102.
- Harum Suciwati. 2018. *Harumi Suciwati, NIM 1610301247 and Lailatul Zaidah, SST. Ft., M,Or (2018) Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Siswa Smp Muhammadiyah 2 Gamping. Skripsi thesis, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. <http://digilib.unisayogya.ac.id/3875/> : 25 februari 2023
- Hidayat, Cucu Dan Kusnadi, Nanang. 2018. Tasikmalaya. *Bahan Ajar Bulutangkis*, Nanang Kusnadi. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- <https://pbdjarum.org/galeri/foto/0/546/junior-masters>
2015/a7df5db282eb65846f/rehan-lakukan-skiping-rope/32#detil : 22 februari 2023
- <http://mzdana12.blogspot.com/2018/01/prinsip-prinsip-latihan.html> : 15 April 2023
- <https://www.shutterstock.com/id/search/burpees> : 4 Mei 2023
- Iqbal, Risman. 2021. Padang. “*Pengaruh Latihan Squat Thrust Secara Interval Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Dada*” <https://media.neliti.com/media/publications/322275-the-effect-of-interval-squat-thrust-trai-ee736ec8.pdf>
- Kusnadi, Nanang. Dan. Hartadji. Herdi. (2015). Kota Tasikmalaya. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Universitas Siliwangi.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodolgi Penelitian dalam olahraga*. Surabaya: UNESA press
- Prof. Drs. Harsono, M. S. 2018. *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya. Jl. Ibu Inggit Garnasih. Bandung. 40252
- Saputri, L. I. 2012. *Kecepatan Terhadap Hasil Footwork Mahasiswa Ukm Bulutangkis Fik Unnes Tahun 2012*.

- Sidik, Dikdik. Zafar M. Paulus L. Pesurnay, M. Pd. Luky Afari, M. P. 2019. *Pelatihan Kondisi Fisik*. PT. Remaja Rosdakarya. Jl. Ibu Inggit Garnasih. Bandung. 40252
- Sugiono 2015. *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*, Bandung Alfabeta
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, dan R&D 23*. Bandung: Alfabeta
- Suhendra, A. D., Asworowati, R. D., & Ismawati, T. 2020. *Rancangan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Keolahragaan. Akrab Juara*, 5(1), 43–54.
<http://www.akrabjuara.com/index.php/akrabjuara/article/view/919> : 28 januari 2023
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tanjung Yoga Nugraha, Imam Syafi’I. *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola* <https://www.gramedia.com/literasi/skipping/> : 5 februari 2023
- Tri Amanulah Priambada. 2015. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bulutangkis Ums* http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/35716_: 5 februari 2023
- Undang – undang No. 3 Tahun 2005 *Tentang Keolahragaan (2005)*