

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, Deni, Bambang Kridasuwarsa, and Ika Novitaria Marani. 2017. "Efektifitas Latihan Speed Play Dan Interval Training Terhadap Peningkatan Prestasi Lati 1500 Meter Pada Klub Indonesia Muda." *Jurnal Segar* 4 (2): 73–81. <https://doi.org/10.21009/segar.0402.04>.
- Atika, Nurul, and Dewi Agustina. 2021. "Efektifitas Latihan Muay Thai Terhadap Kebugaran Di Medan Muay Thai Gm" 1: 22–26.
- Atiq, Ahmad, and Kumbul Selamat Budiyanto. 2020. "Analisis Latihan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Untuk Atlet Pemula." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)* 4 (1): 15–22. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1482>.
- Agum Amung Muharam. (2018). *Pengaruh Variasi Latihan Passing Atas Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli*. FKIP. Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Chan, Faizal. 2015. "Strength Training (Latihan Kekuatan)." *Cerdas Sifa* 1 (1): 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>.
- Djohan. 2017. "The Correlation between Flexibility and Strength of Arm Muscle with Swimming Speed." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 13 (4): 380.
- Effendi, M. S. 2013. "Desain Eksperimental Dalam Penelitian Pendidikan." *Jurnal Perspektif Pendidikan*. <https://ojs.stkipgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP/article/view/363>.
- Ghanni, M. Al. 2019. "Pengaruh Latihan Sprint 60 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Running With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola," 291–95.
- Hawindri, Brila Susi. 2016. "Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula." *Teknik Dasar Futsal* 11 (4): 284–90. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11801/5424%0Ahttp://pascasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Iii, B A B, and Metodologi Penelitian. 2018. "Idham Maulana Yusuf, 2018," 29–38.

- Ina musfira, irfandi, tuti sarwita. 2021. “Pengaruh Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlit UKM Muay Thai Unsyiah” 2 (2).
- Inggris, Jurnal Bahasa, and Info Artikel. 2019. “Biormatika” 5 (2): 188–95. <https://doi.org/10.35569/biormatika>.
- Lucky, Riana Putri. 2020. “Pengaruh Pariwisata Terhadap Peningkatan Pdrb Kota Surakarta.” *Jurnal Pariwisata Dan Budaya* 21 (Jilid 1): 1–7.
- Martopo, Arijal Haris. 2016. “Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Smk Muhammadiyah 2 Moyudan.”
- Merelend evert latuheru 2018;2. 2018. “Pengaruh Latihan Push Up Dan Beban Dumbell Ditinjau Konsentrasi Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Tinju Amatir Pplp Provinsi Maluku.” ث ققثق (ثق ثقثقثق): ثقثقثقثق. □□□□□□.
- Mylsidayu, Apta, and Maulana Abdullah. 2015. “Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok.” *Motion* VI (2): 186–97.
- Notosoejitmo, Muhamad Rifqi 2016. 2016. *Pengembangan Samsak Elektrik Berbasis Flip Flop Acak Cabang Olahraga Beladiri*.
- Pengabdian, Jurnal, Masyarakat Global, Rice Pada, Klub Beladiri, and Karate Dojo. 2023. “Devote :” 2 (2): 141–45.
- Purwanto Agung Nugroho Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, Sugeng. 2022. “Beladiri (Bagi Guru Dan Pelatih).”
- Rusli, Kurnia. 2023. “Perbandingan Pengaruh Latihan Push Up Dan Latihan Beban Comparison Of The Effects Of Push Up Exercise And Dumbbell Weight Training On The Speed Of Straight Strokes In Boxing Athletes In Pplp South Sulawesi Province .,” no. 3: 205–13.
- Sin, Tjung Hauw. 2016. “Tjung Hauw Sin Adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK ± UNP) 61.” *Jurnal Performa Olahraga* 1 (1): 61–73.
- Subarjah, Herman. 2017. “Latihan Kondisi Fisik.” *Educacion* 53 (9): 266–76.
- Sugiyono. 2017. “Definisi Hipotesis.” *Metode Penelitian Kuantitaif, Kualitatif Dan R&D. Bandung*, 63.

- Sugiyono (2018, P.13). 2018. “*Bab III - Metode Penelitian Metode Penelitian.*” *Metode Penelitian*, 32–41.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugustian. 2020. “*Perbandingan Dumbell Training Dan Total Body Resistance Exercise Terhadap Daya Tahan Otot Tungkai Dan Otot Lengan Atlet Lari Jarak Menengah Ukm Atletik Uny Comparison Of The Dumbell Training And Total Body Resistance Method On The Resistance Of The Surfa.*” *Jurnal Pend. Kepeleatihan Olahraga* 9 (1).
- Trishandra, Jonika, and Mulza Rois. 2022. “*Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Dalam Olahraga Sepakbola Pada Klub PS Debai Kota Sungai Penuh.*” *Jurnal Muara Olahraga* 4 (2): 11–18. <https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.816>.
- Variasi, Pengaruh, Latihan Terhadap, Kecepatan Pukulan, and Atlet Tinju. 2023. “*Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi Cepy*” 3: 39–48.