

Daftar Pustaka

- Alan Hendrawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Bandage Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Mawashi Geri Pada Atlet Karate Putri Kelas Kumite Dojo Jagabaya Raharja*.
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 8–18.
- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai Kekuatan otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bolavoli. *Jurnal Kesehatan*, 06(02), 318–326. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17796/16210>
- Arif, A. F. (2021). Analisis Tingkat Keberhasilan Menggunakan Bantingan Ippon Seoi Nage Atlet Judo Kabupaten Bantaeng. In *Universitas Negeri Makassar*. Universitas Negeri Makassar.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bishop, C., Brashill, C., Abbott, W., Read, P., Lake, J., & Turner, A. (2021). Jumping Asymmetries Are Associated With Speed, Change of Direction Speed, and Jump Performance in Elite Academy Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 35(7), 1841–1847. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003058>
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- DeWeese, B. H., Hornsby, G., Stone, M., & Stone, M. H. (2015). The training process: Planning for strength-power training in track and field. Part 1: Theoretical aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 4(4), 308–317. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.07.003>
- Dongoran, M. F., Muhammad Fadlih, A., & Riyanto, P. (2020). Psychological characteristics of martial sports Indonesian athletes based on categories art and fight. *Enfermería Clínica*, 30, 500–503. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.10.129>
- Dr. Emral, M. P. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik (Pertama)*. Kencana.
- Edy. D.P. Duhe. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Luar Dan Latihan

- Beban Dalam Terhadap Kecepatan Pukulan Jab-Straight Pada Atlet Tinju Sasana Pertisar Manado. *Jurnal Health and Sport*, 2(1), 2–3. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/858>
- Eltidar, T. R. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Sistem Kardiovaskular. *Jurnal Medika Hutama*, 03(01), 1288–1292.
- Faridah, E. (2015). Physical Training Meningkatkan Keterampilan dan Performance Atlet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 21, 6.
- González-Serrano, M. H., Calabuig Moreno, F., & Crespo Hervás, J. (2021). Sport management education through an entrepreneurial perspective: Analysing its impact on Spanish sports science students. *The International Journal of Management Education*, 19(1), 100271. <https://doi.org/10.1016/J.IJME.2018.11.007>
- Hariyoko. (2019). Sejarah Olahraga Dan Perkembangan Pendidikan Jasmani. In *Wineka Media*.
- Hartoto, S. (2018). Pengaruh Latihan Piramida Descending dengan irama lambat dan cepat terhadap Kekuatan, Kecepatan, Daya ledak dan Hypertropy Otot tungkai. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n2.p58-60>
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27375>
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Ishak, M., & Sahabuddin. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Pada Mahasiwa FIK UNM. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 1(2), 94–106. <https://doi.org/10.26858/sportive.v1i2.6395>
- Lakicevic, N., Roklicer, R., Bianco, A., Mani, D., Paoli, A., Trivic, T., Ostojic, S. M., Milovancev, A., Maksimovic, N., & Drid, P. (2020). Effects of rapid

- weight loss on judo athletes: A systematic review. *Nutrients*, 12(5).
<https://doi.org/10.3390/nu12051220>
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2019). Efektivitas Latihan Body Weight Training Dengan Dan Tanpa Menggunakan Resistance Band Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak. *Medikora*, 17(2), 91–101.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180>
- Lubis, V. M. T., Pambudi, R. A., & Biben, V. (2021). Hubungan Tingkat Kekuatan Otot Dengan Prestasi Atlet Cabang Olahraga Judo Pada Pekan Olahraga Nasional (Pon) Xviii 2012 Di Riau. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 1(2), 58. <https://doi.org/10.51671/jifo.v1i2.85>
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga* (1st ed.). UNESA University Press.
https://www.researchgate.net/publication/303911963_Metodologi_Penelitian_dalam_Olahraga
- Mintarto, E. (2019). Komponen Biomotor Olahraga. In *Komponen Biomotor Olahraga*.
- Nugraha, M. T. (2022). Kontribusi Kelentukan Pinggang Grip Tangan dan Power Otot Tungkai terhadap Bantingan Harai Ghosi pada Atlet Judo Lampung Timur Usia 16-20 Tahun [Universitas Lampung]. In *Universitas Lampung* (Vol. 3, Issue 2). https://www.neliti.com/id/publications/218225/kemajuan-teknologi-informasi-dan-komunikasi-dalam-industri-media-di-indonesia%0Ahttp://leip.or.id/wp-content/uploads/2015/10/Della-Liza_Demokrasi-Deliberatif-dalam-Proses-Pembentukan-Undang-Undang-di-Indonesia
- Oktasari, R., Sitepu, A., & Nurseto, F. (2018). Pengaruh Power Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Tendangan Mawashi Geri. *Journal Physical Education Health and Recreation*, 1(3), 1–10.
- Pasaribu, A. M. N. (2021). Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Padepokan Judo Kesatria. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 4(2), 113–122.
<https://doi.org/10.31599/jabdinas.v4i2.554>
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Pelatihan Strength And Conditioning Atlet Bulu Tangkis Di Metland Jakarta Timur. *Jurnal*

- Pengabdian Kepada Masyarakat UBJ*, 3(2), 163–170.
<https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>
- PJSI. (2022). *Peraturan Kenaikan Tingkat Judo Pjsi_Pdf*.
- Pranata, K. (2016). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggul Dan Keseimbangan Terhadap Daya Ledak Tendangan Jodan Mawashi Geri. *Penjaskesrek*, 3(1), 59–70.
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v3i1.759>
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151–159.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27544> Article Metrics
- Purnamasari, I., Novian, G., Studi Pendidikan Olahraga, P., Pascasarjana, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, F. (2021). Judo: Pembinaan Disiplin, Toleransi dan Respect. *Jurnal Pasca Dharma Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 66–70.
- Rahmawati, I., Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(3).
- Sabaruddin. (2019). Modifikasi Peraturan Olahraga Beladiri Geudeu-Geudeu. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(1), 35–39.
<https://doi.org/https://adoc.pub/queue/modifikasi-peraturan-olahraga-beladiri-geudeu-geudeu-sabarud.html>
- Samsuddin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh Metode Pembelajaran Drill, Bermain, dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Passing Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 207–2019.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10899>
- Satria, M. N. (2024). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kecepatan Bantingan Teknik Uki Goshi pada Atlet Judo Kota Bandar Lampung* (Vol. 1). Universitas Lampung.
- Setiyono, S. (2019). *Counter Movement Jump Dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Pemain*.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.

- Suwarli. (2016). Pengaruh Metode Uchikomi dan Flecibility terhadap Hasil Bantingan pada Pejudo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 47–59. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8135>
- Tuwianto, P. E. (2018). *Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Prestasi Klub Bola Voli Yuso di Yogyakarta*. UNIVERSITAS.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89. Undang-undang (UU) Nomor 11 Tahun 2022
- Wicaksono, A. S., & Hariyanto, E. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Muaythai. *Sport Science and Health*, 3(2), 54–65. <https://doi.org/10.17977/um062v3i22021p54-65>
- Yanto, F. N., Wibowo, M., & Annisa, M. (2018). *Pengaruh Pemberian Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai*.



