

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Saifuddin, & Mansur. (2013). *Evaluasi Unsur Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi Otot Tangan Atlet Tarung Derajat Binaan Satlat Unsyiah Tahun 2013*.
- Alnedral, & Sari, D. P. (2022). *Mengenal Lebih Dekat Olahraga Tarung Derajat*. Cv. Eureka Media Aksara.
- Amri, A. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Sasana Rambo Boxing Ytbkkota Semarang Tahun 2019 Skripsi*.
- Bafirman, & Sujana, A. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. In Universitas Nusantara PGRI Kediri (Vol. 01). Pt. Rajagrafindo Persada.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. 1, 1–8.
- Danny. (2022). Retrieved from <https://hoopconcept.com/how-to-measure-vertical-jump/>
- Diputra, R. (2015). *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. Jurnal Sportif : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 1(1), 41.
https://doi.org/10.29407/Js_Unpgri.V1i1.574
- Eko, S. F., Aristiyanto, & Ratih, P. H. G. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat*. 1, 68–74.
- Elewise. (2024). Retrieved from <https://www.elewise.co.uk/gap5v.html>
- Forenza, D., Alnedral, A., Masrun, M., & Sari, D. (2020). *Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Beladiri Tarung Derajat Kota Sungai Penuh*. Jurnal Patriot, 2(4), 1104–1117. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V2i4.720>, 2, 1104–1117.

- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan*. 2(2017), 898–906.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, B. S., Ahmad, I., & Riduan, M. (2019). *Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkar Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat*. 3.
- Herita Warni, Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola*. 16(2), 121–126.
- Herum, A. H. (2024). *Profil Kondisi Fisik Pada Peserta Ekstrakurikuler Cabang Futsal Di Smp Negeri 129 Jakarta Utara*.
- Hidaya, F. N. (2023). *Profil Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Di Pusat Pelatihan Kota Kediri Dalam Menghadapi Kejuaraan pekan Olahraga Provinsi Jawa Timur Tahun 2023*. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). *Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan*. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.26858/Sportive.V4i1.17175>
- Kemala, A. (2019). *Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. *Motion*, 10(1), 123–140.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Kusumawati, M., & Sutryadi, Y. N. (2015). *Hubungan Antara Aktivitas Backward Terhadap Kelincahan Pemain Pada Permainan Futsal Tim Sdn Mangga Dua Selatan 02 Petang*. *Universitas Islam “45” Bekasi* 59. 59–72.

- Lestari, Y. E., Herdyanto, Y., Pd, S., & Kes, M. (2019). *Analisis Hasil Tes Fisik Atlet Sprint Tc Khusus Jawa Timur Tahun 2019*.
- Muntamah, M., & Others. (2018). *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Beladiri Tarung Derajat Di Mi Darul Ma'arif 1 Serut Pajangan Bantul*. Pgsd Penjaskes, 7(11), 1–11.
- Ndaumanu, G. E. (2021). *Penyusunan Instrumen Tes Fisik Bela Diri Tarung Derajat Kategori Tarung Dewasa*.
- Noviatmoko, F. (2016). *Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat*. 06(2).
- Nur Diansyah, Y. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Tendangan Dan Fleksibilitas Terhadap Hasil Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Indo Kota Batam*. Nur Diansyah, Yodi.
- Rifai, R. (2021, December 16). Retrieved from Kompasiana:
<https://www.kompasiana.com/rizki2000/61bb58e1157395677b7da672/ukm-unisma-45-bekasi>
- Sativa, W. (2012, Maret 23). Retrieved from
https://youtu.be/CVG_4N2j7x4?si=oDUsWIX6GKCl12e5
- Satria, J. A. (2017). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kecepatan Reaksi Tangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Pada Bolavoli Siswa Putra Kelas Viii C Smpn 1 Semen Kabupaten Kediri Tahun Pelajaran 2016 / 2017*.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
- Setiawan, I., Akbar, M., & Allsabab, H. (2018). *Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Tarung Derajat Kota Kediri Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Porprov Tahun 2018*. 3(November), 488–497.

- Sidik, D. Z., Pesurnat, P., & Afari, L. (2019). *Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Soenyoto, T., Ramadhan, I., Studi, P., Jasmani, P., Keolahragaan, F. I., Semarang, U. N., Studi, P., Kepeleatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2023). *Latihan Kelentukan Terhadap Performa Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola , Futsal , Bulutangkis Dan Renang*. 2(2), 40–47.
- Walton, E. P., & Oktarina. (2020). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Genggaman Tangan Terhadap Kecepatan Reaksi Mahasiswa Pjkr 2018 Penggemar Game Online Stkip Muhammadiyah Bangka Belitung*. 2(2), 292–299.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Pt. Raja Grafindo Persada.
<https://books.google.co.id/books?id=9vodeaaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q=rajin&f=false>
- Winarni, T. (2020). *Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Pomnas Jawa Tengah Tahun 2019 Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2020*.
- Wozniak, D. (2019, April 2). Retrieved from <https://fitpointa2.com/sit-and-reach/>