

DAFTAR PUSTAKA

- American Council on Exercise. (2023, November 9). ***Resistance bands: The versatile tool for strength training and flexibility***. <https://www.acefitness.org/resources/everyone/exerciselibrary/equipment/resistancebands-cables/>
- Aziz, R., & Hafez, S. (2013). ***Menerapkan Lean Thinking dalam Konstruksi dan Peningkatan Kinerja***. Jurnal Teknik Alexandria, 52(3), 679-695.
- Hardiyono, B., Nurkadri, Pratama, B. A., Laksana, A. A. N. P. (2019). ***Pengaruh kekuatan otot dominan dan percaya diri terhadap hasil panjatan atlet panjat tebing***. Jurnal Penelitian Pembelajaran, 5(1). <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>
- Harsono. (1988). ***Coaching dan Aspek-aspek psikologi dalam coaching***. Jakarta: CV.
- Ismayawati, D. (2016). ***Pengaruh latihan resistance band terhadap keterampilan smash permainan bolavoli ditinjau dari tinggi badan***. Artikel Tesis, Program Pascasarjana, UN PGRI Kediri.
- Kurniawan, Feri. 2012. ***Buku pintar olahraga mens sana in corpore sano***. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Malik, A., Hasibuan, M. N., & Nurkadri. (2022). ***Pengaruh Variasi Latihan Small Side Games terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun di SSB TASBI***. Jurnal SPEED (Sport, Physical Education, and Empowerment), Volume 5(1), Mei 2022.
- Mangku Suwono, H. (2015). ***Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Lari 100 Meter Atletik Putra***. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 3(2), 1-8.
- Nurkadri, Rois Kholil. (2021). ***Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan, Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang FC Tahun 2021***. Journal Coaching Education Sports, Vol.2(2), Nov 2021.
- Nurkadri, Samira, Rahmad Dame, Joshua Sitompul, Theresia Marpaung, Tuahta Mario. (2022). ***Pembinaan Olahraga Tennis Lapangan Melalui Aspek Biomekanik dan Kinesiologi***. Jurnal Pendidikan Olahraga, Volume 5(2), Tahun 2022. Tersedia Online: <https://ojs.uniskabjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>. ISSN: 2656-2936.

- Nurkadri. (2014). *"Kesinambungan Energi dan Aktifitas Olahraga."* Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 20(No. 75). Nurkadri. (2017). Perencanaan Latihan. Jurnal Prestasi, 1(2).
- Nuzulla Saputri, *pengembangan alat dan model permainan hoki untuk pembelajaran pendidikan jasmani anak sekolah dasar kelas atas, Yogyakarta:2017*
- Palmizal, N., Nurkadri, N., & Budiman Agung Pratama. (2019). *Pengaruh latihan lompat gawang dan latihan lompat samping terhadap kemampuan heading bola pada permainan sepakbola ditinjau dari daya ledak otot tungkai.* Competitor, 11(2).
- Panday, D. (2013). Diam dan Berlatih!: *Panduan Kebugaran Lengkap untuk Pria dan Wanita.* Penerbit Random House India Pvt. Terbatas. P. 247.ISBN_978-81-8400-524-0.
- Pramana, A., & Ibrahim, S. (2023). *Penerapan Metode Demonstrasi dalam Meningkatkan Perbaikan Hasil Belajar Dribble Permainan Bola Basket pada Proses Pembelajaran Luring Masa Pandemic COVID-19.* Jurnal Mahasiswa Bina Guna, 1(2), 40-46. <https://doi.org/10.55081/jmbg.v1i2.886>
- Purba, R. D., Sianturi, F., Idris, M., Sihombing, R., Alfarisi, H., Nurkadri. (2022). *Pembelajaran Dan Pengembangan Pendidikan Fisik Untuk Mahasiswa.* Jurnal Pendidikan Olahraga, Volume 5(1), 2022.
- Rozi dalam Budiarto, T F dan Bawono. (2014). *Perbandingan Kecepatan Laju Bola Pada Jenis Pukulan Push, Hit dan Flick Dalam Permainan Hockey.* Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 02(02), p. 120-128.
- Saragih, I., Batubara, S., Yang, Y., & Lin, C. (2021). *Efek latihan band resistensi untuk orang dewasa tua yang lemah: Tinjauan sistematis dan meta-analisis 33 studi terkontrol acak.* Jurnal keperawatan klinis. <https://doi.org/10.1111/jocn.15950>.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga.* Semarang: Dahara Prize.
- Sembiring, D. (2021). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Renang Putra Usia 12-13 Tahun.* Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 8(2), 109-118.
- Setiadi, H. (2004). *Anatomi dan Fisiologi Manusia.* Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Siregar, Y. I., Nurkadri, N., Rohaya, N., Muda, M., & Ginting, D. A. (2023).

Contribution of squat jump, leg squat, and walking lunge to mawashi geri kicking ability skills. Jurnal Penelitian Pembelajaran, Vol. 9(2). DOI: https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i2.21014.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). ***Dasar metodologi penelitian.*** Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2015). ***Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D.*** Bandung: Alfabeta.

Tarigan, N. E., Nababan, P. E., Nurkadri, Siahaan, D., Siregar, R., & Sianturi, N. (2023). ***Basketball Athletes Optimal Physical Conditions: Pillars of Success in the Field.*** Jurnal RESPECS (Penelitian Pendidikan Jasmani dan Olahraga), Volume 5(2), Agustus 2023, Halaman 382-389. DOI: <https://doi.org/10.31949/respecs.v5i2.6323>. P-ISSN: 2654-5233, e-ISSN: 2654-7112.

Utomo, R. (2022). ***Pengaruh Latihan Battle Ropes Terhadap Power Otot Lengan Atlet Sepak Bola Putra.*** Jurnal Keolahragaan, 10(1), 65-74.

Wikipedia. (2023). ***Gelanggang hoki lapangan.*** Artikel, Indonesia, <https://shorturl.at/eFQX1>

