

DAFTAR PUSTAKA

- Bal, B.S.; Kaur, P.J. 2009. "EFFECTS OF SELECTED ASANAS IN HATHA YOGA ON AGILITY AND FLEXIBILITY LEVEL." *Journal of sport and health research* 1(2).
- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2019. "PERAN PELATIH OLAHRAGA EKSTRAKURIKULER DALAM MENGEMBANGKAN BAKAT DAN MINAT OLAHRAGA PADA PESERTA DIDIK." *JURNAL PRESTASI*.
- BEEKHUIZEN, KRISTINA S., MAURICE D. DAVIS, MOREY J. KOLBER, and AND MING-SHUN S. CHENG. 2009. "TEST-RETEST RELIABILITY AND MINIMAL DETECTABLE CHANGE OF THE HEXAGON AGILITY Test." *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(2167–2171).
- Bolang, Christy R, Shirley E S Kawengian, Nelly Mayulu, and Alexander S L Bolang. 2021. "Status Gizi Mahasiswa Sebelum Dan Di Saat Pandemi COVID-19." *Jurnal Biomedik : Jbm* 13(1): 76–83.
- Dahlan, Sopiudin. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*. Jakarta: Salemba Medika.
- Gabbett, T. J., J. N. Kelly, and J. M. Sheppard. 2008. "Speed, Change of Direction Speed, and Reactive Agility of Rugby League Players." *Journal of Strength and Conditioning Research* 22(1): 174–181.
- Gay, L. R., and P. L. Diehl. 1992. 9780023408 *Research Methods for Business and Management, Macmillan Publishing Company, 1992, MD Shields*.
- Guntoro, Tri Setyo, Junalia Muhammad, and Rif'iy Qomarrullah. 2020. "Faktor Kemampuan Fisik Dan Psikologis Penunjang Keterampilan Atlet Elit Sepakbola Propinsi Papua." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(2).
- Hariyanti¹, Sulistyorini², N.R Fadhl³. 2020. "PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI UNTUK ATLET BOLAVOLI." <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>.
- Heldayana, Helda, Aming Supriyatna, and Iman Imanudin. 2016. "Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Hasil Spike Semi Pada Cabang Olahraga Bola Voli." *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*.
- Hendrik, Hendrik, Yonathan Ramba, and Sri Saadiyah L. 2018. "Pengaruh Latihan PNF Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Pasien Post Stroke Di RSUD Salewangang Maros." *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*.
- Mulyadi. 2012. "Pengaruh Latihan Periode Persiapan PON Terhadap Perubahan Daya Tahan

Otot Atlet Kontingen Bayangan PON XVIII 2012 KONI Sulawesi Selatan. Program Pascasarjana Universitas Hasanuddin.”

Nemec, Predrag, Miloš Milošević, Vesna Nemec, and Milenko Milošević. 2016. “Production and Development of Muscle Force in Elite Male Volleyball Players’ Spike.” *Sport Science* 9(August 2016): 32–40.

Prasetyo, Yudik. 2015. “KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL.” *MEDIKORA*.

Putra, A. 2017. “PENGARUH LATIHAN DENGAN MEDIA TONGKAT TARGET TERHADAP TEKNIK DASAR BLOK BOLA VOLI DI SMA.” *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Untan* 6(5).

Rahman, Farid, Ilham Setya Budi, and Aqzal Dwi Kuncoro. 2021. “Efek Kombinasi Latihan Eccentric Dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) Pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report.” *Jurnal Kesehatan Vokasional* 6(2): 70.

Rosidin, Udin, Nina Sumarni, and Iwan Suhendar. 2019. “Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan.” *Media Karya Kesehatan*.

Turgut, Elif et al. 2016. “Effects of Weighted versus Standard Jump Rope Training on Physical Fitness in Adolescent Female Volleyball Players: A Randomized Controlled Trial.” In *Fizyoterapi Rehabilitasyon*,.