

## DAFTAR PUSTAKA

- Afida, L. (2021). *Implikasi Fluktuasi Harga Telur Horn Terhadap Pendapatan Para Petani Telur Horn Di Kabupaten Tulungagung (Studi Fenomenologi pada Petani Telur Horn di Tiga Kecamatan, Kabupaten Tulungagung)*.
- Anwar Hidayat. (n.d.). *Hipotesis Adalah Dugaan Sementara Penelitian. Pengertian, Jenis, Contoh*. Statistikian.Com. Tersedia pada <https://www.statistikian.com/2012/10/hipotesis-adalah.html>. Diakses tanggal 1 Januari 2022 pukul 14.05.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. PT Rineka Cipta.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Cerdas Sifa, 1(1), 1–8.
- Cobuild, C. (n.d.). *Lunge*. Collinsdictionary.Com. Tersedia pada <https://www.collinsdictionary.com/amp/english/lunge>. Diakses tanggal 23 Juni 2021 pukul 10.45.
- D. Messmer. (n.d.). *What Is A Wall Sit*. Wise-Geek.Com. Tersedia pada <https://www.wise-geek.com/what-is-a-wallsit.htm>. Diakses tanggal 23 Juni 2021 pukul 11.23.
- Desembri, R. B. T. P. (2021). *Anggaran dasar dan anggaran rumah tangga perguruan silat satya wijasena*.
- Francisco Gomez. (n.d.). *Melakukan Lunge*. Wikihow.Com. Tersedia pada <https://id.wikihow.com/Melakukan-Lunge>. Diakses tanggal 1 Januari 2022 pukul 14.10.
- Imbang, P. P., & Danardono, D. (2019). *Pengaruh Latihan Lunges Dan Squat Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Dada KU Senior Perkumpulan Renang Ratu Bilqis*

*Kabupaten Gunung Kidul. Pend. Kepelatihan Olahraga-S1, 8(7).*

Merriam. (n.d.). *Lunge*. Merriam-Webster.Com. Tersedia pada <https://www.merriam-webster.com/dictionary/lunge>. Diakses tanggal 23 Juni 2021 pukul 15.10.

Meyta Tatarina. (2012). *Pengaruh Latihan Penguatan Otot Tungkai Bawah Dengan Metode One Repetition Maximum (1rm) Terhadap Tingkat Keseimbangan Lanjut Usia.*

Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta Depdikbud.

Notoatmodjo, S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.

Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.

Quinn, E. (2020). *The Wall Sit Quad Exercise*. Verywellfit.Com. Tersedia pada <https://www.verywellfit.com/thewall-sit-quad-exercise-3120741>. Diakses tanggal 23 Juni 2021 pukul 15.20.

Saputra, D. (2019). *Kontribusi Kekuatan Dan Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Putera Semester 3 Penjaskesrek Universitas Islam Riau.*

Setiadi, A. F. (2019). *Pengaruh Latihan Side Lunges Dan Wall Sit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Dalam Olahraga Bola Basket*. 47–48.

Silat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. PSilat, T. P., & Ahli, P. P. S. M. P. (2008). *Pencak silat*.

Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek*

*Universitas Islam Riau.*

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Wijayanti, N. P. N. (2014). *Kontribusi Power Otot Lengan dan Otot Tungkai dengan Hasil Tolak Peluru Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Riau*. *Primary*, 3, 97–105.
- Winarsunu, T. (2006). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*.