

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori, M. (2011). Pengertian Squat Jump,.
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training*, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Denzin dan deY. Lincoln. (1994), *Handbook of Qualitative Research*. London: Sage
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Djoko, P.I. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (yang efektif dan aman)* . Yogyakarta: Lukman Offset
- Droogers, P., W.G.M. Bastiaanssen, M.Beyazgul, Y.Kayam, G.W. Kite, H. And Murray-Rust. (2000). *Distributed Agro-hydrological Modelling of an Irrigation System in Western Turkey*, Agricultural Water Management Vol.43(2) : 183- 202.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi perkembangan : perkembangan peserta didik*. Bandung : Pustaka Setia.
- Fox. E.L., Bowers. R.W., dan Foss. M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport, fifth edition*. Iowa: Brown & Benchmark Publishers. pp: 19, 21, 55, 126.
- Grice, Tony. (1996). *Bulutangkis Petunjuk Praktis Untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hakim, T. (2004). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara
- Harto, Sri. (1993). *Analisis Hidrologi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- <https://aktual.com/ini-rahasia-agar-mampu-menahan-posisi-plank-lebih-lama/>
- <https://berbagaiinformasiberguna.blogspot.com/2018/06/bleep-tes-dan-norma.html>
- <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tokopedia.com%2Ffricun%2Flapangan-bulutangkis-merk-lining->
- <https://www.google.com/search?q=shuttlecock&client=firefox-b-d&sxsrf=>

<https://www.pngdownload.id/download/badminton-net.html>

<https://programlatihanfisik.blogspot.com/2017/11/otot-yang-dilatih-saat-squat-jump.html>

<https://www.scribd.com/document/267180419/LAMPIRAN-3-Borang-Skor-Ujian-Bleep-Test>

<https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-bulu-tangkis-hbl/>

Iswidarmanjaya dan Agung. (2005). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Iztok Kavcic dkk. (2012). *Comparative study of measured And predicted vo2max during a multistage Fitness test with junior soccer players*. Comparative study of measured and predicted. *Kinesiology* 4(2012) 1:18-23

Kirk, J. & Miller, M. L. (1986). *Reliability and Validity in Qualitative Research*, Beverly Hills, CA, Sage Publications.

Kurniawan, Aris. (2019). *Pengertian Prestasi Menurut Para Ahli Beserta Macamnya*. .

Mirhan, et al. (2016). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 12(1), 86-96.

M. Tohar. (1992). *“Olahraga Pilihan Bulutangkis”*. IKIP Semarang.

M. Sajoto. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Muhajir, (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Linsley, R.K., K. Ray, M.A. Kohler, J.L. and H. Paulhus. (1986). *Hidrology for Engineers*, Mc-Graw-Hill Inc, New York.

Poole, James. (2009). *“Belajar Bulu Tangkis”*. Bandung: Pionir Jaya.

Purba, Alex. 2012. *Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Two Stay Two Stray Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Prosedur Administrasi Siswa Kelas X AP SMK Swasta Budi Insani Medan T.P 2011/2012*. Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Medan.

Redenbach, R. (1998). *Tampil penuh dengan percaya diri*. Jakarta: PT. Handal

Niaga Pustaka

- Riduan. (2007). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, Mochamad. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: FPOK – IKIP Semarang.
- Sidik, Dikdik Zafar, et al. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press
- Subarjah, Herman. (2000). . Bandung: FPOK IKIP Bandung
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tommy, Boone (2012). *Effect of walking and running on the cardiorespiratory system, muscle injury, and the antioxidant system after 30 min at the walkrun transition speed*. Journal of Exercise Physiology: Vol. 15 No. 5.
- Wara, Kushartanti. (2009). *Fisiologi dan Kesehatan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan: UNY
- Wijayanti, D. (2016). *Perbedaan pengaruh sit up exercise dengan prone plank exercise terhadap penurunan lingkaran perut pada remaja putri*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.