

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, M. (2010). **Pembinaan Olahraga Pelajar di DKI Jakarta**. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Amari. (2006). **Pengukuran Panjang Tungkai dalam Olahraga**. Dalam Heri Purwanto. Penerbit Universitas Indonesia.
- Bafirman. (2008). *Dasar-dasar Olahraga*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Bartlett, R. (2007). **Introduction to Sports Biomechanics: Analysing Human Movement Patterns**. Routledge.
- Bodybuilding. <https://www.bodybuilding.com/exercises/single-leg-lateral-hop>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.
- Bulgakov, O. Plyometric royalty-free images. <https://images.app.goo.gl/EkrKuSfFHjdXC1Qz7>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.
- Churohman, K.S. (2015). Hubungan Kecepatan Lari Cepat(Sprint), Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X Sma N 2 Wonogiri.” Universitas Negeri Yogyakarta
- Comfort, P., Allen, M., & Graham-Smith, P. (2012). Kinetic comparisons during variations of the *Power clean* in female collegiate athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), 75-86.
- Dahab, K.S & Cambridge, T.M. (2009). *Strength Training in Children and Adolescents*.<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445252/#section4-1941738109334215title>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.
- Dickson. (2024). The Snatch vs. the Clean & Jerk: Pros and Cons of the Two Olympic Lifts. <https://barbend.com/snatch-vs-clean-and-jerk/>.
- Depdiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 16-19 Tahun. Jakarta: Depdiknas
- Dintanp2. (2022). Pengertian *Plyometric*. <https://www.slideshare.net/slideshow/pengertianplyometricpptx/252981156>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.
- Ebben, W.P., & Watts, P.B. (2019). *Training Principles for Power Development*. *Strength and Conditioning Journal*, 41(2), 112-118.
- Edwarsyah. (2016). **Angkat Besi dalam Konteks Olahraga**. Dalam Syampurma (2020). Pengaruh Latihan Back Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai

Atlet Angkat Besi Kota Padang. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*

Edwarsyah. (2016). *Latihan Fisik untuk Atlet Angkat Besi*. Bandung: Penerbit Olahraga.

Efendi, Ferry dan Makhfudli.(2013). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Evelyn C.Pearce. 2008. *Anatomi dan Fisiologi untuk para medis*. Jakarta: PT Gramedia.

Freytag, C. How To Do Split Jumps. <https://gethealthy.com/exercise/split-jumps/>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.

Haff,a G. G., Carlock, J. M., Hartman, M. J., Kilgore, J. L., Kawamori, N., Jackson, J. R., ... & Stone, M. H. (2002). Force-time curve characteristics and hormonal alterations during an eleven-week training period in elite women weightlifters. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(4), 550-555.

Haff,b G. G., et al. (2005). **The impact of anthropometric and performance variables on the weightlifting performance of elite female athletes.** *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(4), 874-880.

Heru, S. (2015). *Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan Kelentukan Terhadap Hasil*. Universitas Lampung.

Huda, M. (2001). **Anatomi Tubuh dalam Olahraga**. Dalam Warsito.

Hookgrip. What Is Olyimpic Weigthlifting?. <httpswww.646weightliftinggym.comwhat-is-olympic-weightlifting>. Diakses pada tanggal 21 Mei 2024

Irawadi. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Penerbit Fisiologi Olahraga.

Ismaryati, (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UPT Penerbit Dan Percetakan UNS.

IWF. (2022). *Technical and Competition Rules & Regulations*. [Download center – International Weightlifting Federation \(iwf.sport\)](https://www.iwf.sport/).

Jopang, R. (2018). **Peran Pemerintah Provinsi DKI Jakarta dalam Pembinaan Atlet Nasional**. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Khalid, & Rustiawan. (2020). **Latihan Pliometrik dan Peningkatan Daya Ledak Otot**. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Loturco, I., et al. (2017). *Strength and Power Training for Sports Performance*. *Sports Medicine*, 47(3), 45-55.

Mujiatun. (2008). **Jenis Angkatan dalam Olahraga Angkat Besi**. Semarang: CV. Aneka Ilmu.

Novianto, Y.D. (2010). *Anatomi Tubuh Atlet*. Yogyakarta: Penerbit Olahraga

- Purnami dan Purnomo. (Dalam Perengkuan, 2015). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Kecepatan, *Power*, Dan Kelincahan. Universitas Negeri Surabaya.
- Purnomo, A. (2015). **Anatomi Tubuh Manusia**. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Rismayanthi, & Pratama. (2013). **Teknik Dasar dalam Angkat Besi**. Jakarta: Gramedia.
- Rustiadi. (2016). **Metode Latihan Pliometrik untuk Pengembangan Power Tungkai**. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sarwono, S. W. (2006). **Psikologi Remaja**. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sarwono, S.W. (2006). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Setiadi, M. (2007a). *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Penerbit Medika.
- Setiadi. (2007b). **Anatomi Tubuh Manusia untuk Olahraga**. Jakarta: Pustaka Utama.
- Sjhriani. (2017). *Otot dan Gerakan Tubuh Manusia*. Jakarta: Penerbit Ilmu Kedokteran.
- Stone, M. H., O'Bryant, H. S., McCoy, L., Coglianesi, R., Lehmkuhl, M., & Schilling, B. (2003). *Power and maximum strength relationships during performance of dynamic and static weighted jumps*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 140-147.
- Stone, M.H., et al. (2018). *Principles of Power Development for Athletes*. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(2), 75-80.
- Suchomel, T. J., Wright, G. A., Kernozek, T. W., Kline, D. E., & Vlantest, T. G. (2016). Kinetic comparison of the *Power* development between *Power* clean variations. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(5), 1249-1258.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Sujiono, D, dkk. Hubungan antara Kecepatan Reaksi dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash Kedeng pada Mahasiswa Kop Sepaktakraw Universitas Negeri Jakarta. Jakarta : UNJ. <http://74.125.153132/search?q=cache=rpjgcs21ukoj=www.koni.or.id/files/documents/journal>. Diakses tanggal 23/05/24.
- Sukadiyanto. (2011). *Metodologi Latihan Olahraga*. Bandung: Penerbit Olahraga.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Konsep Dasar Latihan Fisik*. Jakarta: Penerbit Fisik Olahraga.
- Suryana. (2010). *Metode Penelitian: Mode Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif* . Buku Ajar Perkuliahan UPI.
- Susanto. (2016). **Angkat Besi: Teori dan Praktik**. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

Syafruddin. (2013). **Faktor Pembatas Kekuatan Otot Manusia**. Dalam *Buku Ajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.

Syafruddin. (2013). *Latihan Fisik pada Cabang Olahraga*. Jakarta: Penerbit Fisik Olahraga.

Tarigan, P. (2008). **Angkatan Snatch dalam Olahraga Angkat Besi**.

Technical and Competition Rules & Regulations. (2022). *International Weightlifting Federation (IWF)*.

Warsito. (2001). **Anatomi Tubuh Manusia dalam Olahraga**. Jakarta: Gramedia.

Yay. <https://images.app.goo.gl/5XAi9LYoen11VwLh8>. Diakses tanggal 14 Juli 2024.

Yulifri. (2018). *Latihan Daya Ledak Otot*. Jakarta: Penerbit Fisiologi Olahraga.

