

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Donie, D., Ridwan, M., & Padli, P. (2021). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah dengan Kemampuan Service Atas Atlet Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 3(2), 107–119. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i2.722>
- Andika, I. P. H. W. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. 8(1), 1–15.
- Andiyanto, & Barlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *Journal of Dehasen Education Review*, 1(2), 65–71.
- ARDANARI, P., & MINTARTO, E. D. Y. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kekuatan Otot Perut, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Antropometri pada Prestasi Lempar Cakram. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Ardika, I. M. Y. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR*, II(1), 1–10. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/5478>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Dr. Albertus Fanalampir ., A. dan D. M. M. F. (2015). *tes dan pengukuran dalam olahraga* (M. Bendantau (ed.)). cv andi ofset.
- Dwi Rizki Ambarwati , W. Widiastuti, K. P. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien. *Sport Science and Education Journal*.
- Ginting, A., & Dewi Maya Sari. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Kegiatan Eskul Di SMK Pencawan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 29–33. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i2.611>
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Harris, D. V. and Harris, B. L. (1984). *The athlete's guide to sports psychology: mental skills for physical people*.
- Harsono. (2011). *Etnografi Pendidikan sebagai Desain Penelitian Kualitatif*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Helmi, B., & Aditya, R. (2017). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(1), 1-12.
- IAAF. (2015). *Run jump throw the official iaaf guide to teaching athletics*. international association of athletics federations.
- Indahwati, N., & Ristanto, K. O. K. Y. (2016). *The Application of Pettlep Imagery Exercise to Competitive Anxiety and Concentration in Surabaya Archery Athletes*. 6(3), 131–138.
- Kamarudin, K., & Zulraflil, Z. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pplp Daerah Kabupaten Meranti. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*,

- 9(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.10749>
- Kridasuwarmo, B. & A. A. H. (2014). *IOMEKANIKA OLAHRAGA (BAGI GURU & PELATIH OLAHRAGA PEMAHAMAN DASAR TENTANG BIOMEKANIKA APLIKASINYA DALAM BIDANG OLAHRAGA)*. CV JAKAD MEDIA PUBLISHING.
- Montosa, I., Vernetta-Santana, M., & López-Bedoya, J. (2018). *Assessment of health-related fitness by the ALPHA-fitness test battery in girls and adolescents who practise rhythmic gymnastics*.
- Muladi, A., & Kushartanti, B. M. W. (2019). *engaruh Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Togok Dan Keseimbangan Dinamis Atlet. Medikora, 17(1)*.
- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). *Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. Jurnal Patriot. [http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1704815%5C&val=18509%5C&title=Kontribusi Dayatahan Kekuatan Otot Tungkai dan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1704815%5C&val=18509%5C&title=Kontribusi%20Dayatahan%20Kekuatan%20Otot%20Tungkai%20dan%20Dayatahan%20Kekuatan%20Otot%20Lengan%20Terhadap%20Kecepatan%20Renang%20100%20Meter%20Gaya%20Bebas)*
- Pangestu, H. Y. (2018). *Kontribusi Eksplosive Power Otot Lengan Terhadap Hasil Tolak Peluru pada Siswa Kelas XI Putra SMA PGRI Rengat. 6–20*.
- Pelana, R. (2016). *Hubungan Kekuatan otot Tungkai Dan Keseimbangan Statis Dengan Hasil Shooting Pada Atlet Klub Petanque. Prodising Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan, 1(1), 116–127*.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). *Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 6(1), 8–14. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/7128>*
- Permadi, R., & Hermawan. (2021). *Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Di Kie Futsal Club U-20 Cilacap Tahun 2021. Unnes Journal of Sport Sciences, 5(2), 107–113*.
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). *Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. Jurnal Patriot, 2(3), 680-691*.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). *Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. Jurnal Keolahragaan, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>*
- Pratama, M. I., & Erawan, B. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. Jurnal kepelatihan olahraga, 11(2), 77-82*.
- Prayudho, S. (2021). *Hubungan aktivitas fisik dan berat badan dengan lemak tubuh masyarakat desa bojong koneng kabupaten bogor*.
- Purnomo, E. D. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Alfabeta.
- Rahmi, D., Syahara, S., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan*

- Konsentrasi terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 421–433. <https://www.neliti.com/id/publications/320942/>
- Rasyid, H. Al. (2016). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millennium Aquatic Swimming Club*. repository.unj.ac.id. [http://repository.unj.ac.id/30352/1/Harun Al Rasyid %286315107877%29.pdf](http://repository.unj.ac.id/30352/1/Harun%20Al%20Rasyid%20%286315107877%29.pdf)
- Ray Gustian, T. (2015). *Jurnal Keolahragaan*. 3(September), 241–251.
- Rosmi, Y. F. (2017). *PENGARUH LATIHAN AUTOGENIC RELAXATION TERHADAP KONSENTRASI DAN KEBERHASILAN FREE THROW BOLABASKET*. 34(2), 81–98.
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Permana, D. F. W., & Mukarromah, S. B. (2023). Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 56–65. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Atlet Renang. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 75–83. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.302>
- Setiadi. (2016). *Dasar-dasar Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Indomedia Pustaka.
- Sianturi, D. P. Y. (2022). Keseimbangan Terhadap Hasil Tolakan Tolak Peluru Pada Siswa Pplp Sman 116 Ragunan Jakarta Selatan Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jakarta*.
- Sugiyono. (2017). *Konstelasi Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2006). Konsentrasi Dalam Olahraga. *Majalah Ilmiah Olahraga FIK UNY*.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/599>
- Wiyaka, W., Prastikawati, E. F., & Kusumo Adi, A. P. (2020). Higher-Order Thinking Skills (HOTS)-based Formative Assessment: A Proposed Model for Language Learning Assesmen. *Journal for Language and Foreign Language Learning*, 9(2), 115–130.
- Yaqin, R. A., Andiana, O., & Kinanti, R. G. (2019). Pengaruh Latihan Peregangan Statis Terhadap Fleksibilitas Pada Mahasiswa Penghobi Futsal Offering a Angkatan 2014 Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(1), 1.
- Yundarwati, S., S. (2019). *Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Pemain PS*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.