

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki dan Keseimbangan terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373–386.
- Aliyah, annisah N., & Negeri, U. (2024). *Leg Muscle Strength and Balance in Edging Techniques in Jakarta's Rock-Climbing Athletes*. 6(2), 53–59.
- Ardika, I. M. Y. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR*, II(1), 1–10.
- Bompa, T. O. & M. C. (2019). *Periodization Theory and Methodology Of Training*. United.
- CLIMBING, R. (2009). *No Title*. A & C BLACK PUBLISHER.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25.
- Hudzifah, A. (2018). *hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan teknik dyno*.
- Irawan, R. P., & Hidayah, T. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Pengaruh Latihan Plyometrics dan Kekuatan Tangan terhadap Hasil Kecepatan Panjat Tebing di SMK Negeri 1 Nusawungu Kabupaten Cilacap Abstrak*. 6(1), 83–87.
- Kamarudin, K., & Zulraflia, 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).
- Kristiaputra, P. S., & Sugiarto, S. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Oasis Swimming Club. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 63–71.
- Mutiara, A., & Amrozi, P. (2013). Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panjat Tebing di Pengurus Kabupaten Federasi Panjat Tebing Indonesia (FPTI) Kabupaten Lamongan. 90-94.
- Nasugian, N., Suripto, A. W., & Artikel, I. (2021). *Indonesian Journal*

for. 2, 125– 131.

Nugroho, D. (1999). *Analisis Gerak Dasar Panjat Tebing*.

Phillips, K. C., & Jensen, R. L. (2018). *Body position and technique effects on displacement in the dyno maneuver in rock climbing. January 2016*. <https://doi.org/10.1080/19346182.2015.1106549>

Power, J., & Sports, O. (2018). *No Title*. 1(2), 8–13.

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.

Putra, A. T., & S, A. (2020). Kontribusi Kelentukan Dan Daya ledak Otot Tungkai Terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 212–214.

<http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/641>

Sharly, T., Barat, S., Prestasi, E., Pembinaan, D., & Tebing, P. (2022). Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Atlet. 7(2), 191-210.

Widiastuti, W. (2009). Tes dan Pengukuran Olahraga. *Jakarta*

