

## DAFTAR PUSAKA

- Adhi, Bayu Purwo, 2017. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, II(1), 1–9.
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Astutie, C. S. A. (2019). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Pass Terhadap Power Lengan Atlet Putra Ekstrakurikuler Bola Basket. 2.*
- Bafirman HB. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik.* <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- bidin A. (2017). *Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.* 4(1), 9–15.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed* (Issue 6).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). Periodization of Strength Training for Sports. In *Periodization of Strength Training for Sports*. Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225428>
- Budiman, A. F. (2018). Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai Power Tungkai. *Jurnal Medikora*, XIII(1).
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika: Untuk Mengolah Data Keolahragaan. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang 2017*, 1–233.
- Danardono. (2015). Perbedaan Pengaruh Program Latihan Berbeban Dan Plyometric Terhadap Peningkatan Kime Atlet Karate Dalam Bermain Kata Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 11(1), 47–62.
- Didik Zafar Sidik, Paulus L. Pesurnay, L. A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.)). PT. Remaja Rosdakarya Offset - Bandung.
- Dinata, W. W., & Lismadiana. (2019). Pengaruh Latihan Medicine Ball dan

- Koordinasi Terhadap Kemampuan Passing Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 53(1), 1689–1699.
- Ebada, K. (2015). *The Impact Of Ballistic Training On Explosive Power Development And Some Biomechanics Parameters For Lifting The Snatch Youth Weightlifters*. 184–194.
- Furqaani, A. R. (2017). Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 11–22. <https://doi.org/10.29313/ga.v1i1.2688>
- Guntoro, T. S. (2022). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), 194–202.
- Heriansyah. (2024). *Hubungan Power Otot Lengan dengan Kemampuan Pukulan Gyaku Tsuki pada Cabang Olahraga Karate*. 5(1).
- Hidayat, T., Aris Munandar, R., Yapis Dompou, S., Tenggara Barat, N., Jejak, R., & Kunci, K. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expnding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 115–122. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Hudain, M. A., & Ishak, M. (2020). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan. *Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 46. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17175>
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irawan, D., & Nidomuddin, M. (2017). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Dengan Prestasi Renang Gaya Dada 50 Meter*. 1, 48–56.
- Ishikawa, M. (2016). *Interaksi otot-tendon dan penggunaan energi elastis dalam berjalan manusia*.
- Jaedun, A. (2022). Metode Penelitian Eksperimen. *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences*, 2(01). <https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.24>
- Khalida Nawa Aprilia. (2018). *Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018*. 1(1), 55–63.
- Kurniawati, putri. (2017). Peran Fisiologi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Sea Games. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 01, 1–7.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas

- Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365.  
<https://doi.org/10.37905/aksara.6.3.365-376.2020>
- Maulana, R., & Rochmania, A. (2020). Hubungan Intensitas Latihan dengan Hipertensi. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 20–35.
- Mujriah. (2017). Pengaruh Latihan Power Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas dan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada UKM IKIP Mataram Tahun 2017. *Gelora, Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(1), 32–37.  
<http://ojs.ikipmataram.ac.id/index.php/gelora/article/view/562>
- Muzaffar, A., & Saputra, A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Akurasi Passing Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(2), 81–88.  
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i2.7605>
- Newton RU, Kraemer WJ, H. K. (2017). *Efek Pelatihan Balistik pada Persiapan Pramusim Pemain Voli Elit*. 20–31.
- Norman Link and Lily Chou. (2011). *The Anatomy Of Martial Arts*.
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34.  
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Purnomo, E. (2019). No Title. In *Anatomi Fungsional*.
- Risma Satria Wijaya, H. W. (2015). Analisis Biomekanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomi (Studi pada atlet dojo karate Mahameru Jombang). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(2). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11180>
- Rosadi, C. R. R., Mukhlisuddin, & Irfandi. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Pemain Sepakbola Cobra 89 FC Aceh Besar 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–18.
- Sagala, R. S., Daulay, D. E., & Novita, N. (2020). Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Daya Ledak Tendangan Mae Geri. *Jurnal Prestasi*, 4(2), 72.  
<https://doi.org/10.24114/jp.v4i2.20937>
- Sale, D. G. (2017). Neural Adaptation to Resistance Training. *Journal Medicine and Science in Sport and Exersice*.
- Shane McLean. (2023). *Latihan Medicine Ball Terbaik untuk Kekuatan*.
- Steven J Fleck dan Willian J Kraemer. (2014). Designing a Resistance Training Program. In *third edition*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Subarkah, A. (2016). Denyut Nadi Maksimal Pada Atlet Klub Bulutangkis Fik Unj. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu ...*, 7–12.  
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/view/8946%0Ahttp>

//journal.unj.ac.id/unj/index.php/prosidingfik/article/download/8946/5977

- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.)). Alfabeta.
- Syahroni, M., Pradipta, G. D., & Kusumawardhana, B. (2020). Analisis Pembinaan Prestasi terhadap Manajemen Olahraga Sekolah Sepak Bola (SSB) Se-Kabupaten Pati Tahun 2019. *Journal of Sport Science and Education*, 4(2), 85–90. <https://doi.org/10.26740/jossae.v4n2.p85-90>
- Tudor O. Bompa & G. Gregory Haff. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise*. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Viera Valencia, L. F., & Garcia Giraldo, D. (2019). Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11). (Vol. 2, Issue February).
- Zarwan, & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 12–17.
- Zein, M. I. (2018). Zein, M. I. (2018). Ilmu statistik keolahragaan menggunakan aplikasi spss. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. In *Ilmu statistik keolahragaan menggunakan aplikasi spss*.

