

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: PT RajaGrafindo Persad.
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. Universitas Negeri Yogyakarta, 6(2), 174–185.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. FIK Universitas Negeri Malang.
- B.S.P (2013). Latihan dan Melatih Karateka.
- Chu, D. A. (Donald A., & Myer, D. G. (2013). Plyometrics. Human Kinetics
- Dikdik Zafar Sidik (Paulus L. Pesurnay, Luky Afari (2019). Pelatihan Kondisi Fisik
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016) pencak silat edisi ketiga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Leowanda, D., & Yenes, R. (2019). Differences In the effect of plyometric exercise front jump and side jump against the explosion of limbs in the volleyball. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 111-117.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase lemak. *MEDIKORA*, 17(2), 91-101.
- Liskhardinanda, M. V., & Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(7), 94-101.
- Lopes, J. S. S., Machado, A. F., Micheletti, J. K., De Almeida, A. C., Cavina, A. P., & Pastre, C. M. (2019). Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: a systematic review and meta-analysis. *SAGE Open Medicine*, 7, 2050312119831116
- Lubis. J. (2013). Panduan praktis penyusunan program latihan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

- Manurizal, L., Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan dengan accuracy jump smash pada siswa ekstrakurikuler badminton. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 94-106
- McQuilliam, S. J., Clark, D. R., Erskine, R. M., & Brownlee, T. E. (2020). Freeweight resistance training in youth athletes: A narrative review. *Sports Medicine*, 50(9), 1567-1580.
- Mylsidayu, A. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Alfabeta.
- Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh latihan rope jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai mahasiswa putra usia 18-21 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2)
- Oldenburg, S. (2015). Complete conditioning for volleyball. USA: Human Kinetics.
- Ramadhan, Z. F. (2023). Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap *Power* otot lengan pada atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38-48.
- Romadhon. (2017). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet Ukm Taekwondo UNY. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta