

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyar, A., Hasmar, W., & Hadi, P. (2022). Management Of Physiotherapy In Futsal Players To Increase Limb Muscle Strength With Lying Leg Curl Exercise. *Jurnal Kajian Ilmiah Kesehatan Dan Teknologi*, 4(1), 54–60. <https://doi.org/10.52674/jkikt.v4i1.63>
- Andita. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrem. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Ekstrakurikuler Futsal SMA Muham.*
- Asriani, D. S., & Mutiara, S. (2022). Efektivitas Latihan Lying Leg Curl untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai pada Pemain Futsal. 1(1).
- Basuki, K., & Siti, A. (2019). Hubungan Antara Kecepatan Lari 40 Meter, Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Siswa Kelas V Sd Negeri Krandegan, Kecamatan Bayan, Kabupaten Purworejo. *Jurnal Online Internasional & Nasional*, 53(9), 1689–1699. www.journal.uta45jakarta.ac.id
- 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).
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen fisik dan motivasi latihan terhadap keterampilan bermain sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Ema, R., Ohki, S., Takayama, H., Kobayashi, Y., & Akagi, R. (2017). Effect of calf-raise training on rapid force production and balance ability in elderly men. *Journal of Applied Physiology*, 123(2), 424–433. <https://doi.org/10.1152/JAPPLPHYSIOL.00539.2016>
- Febrianta, A., & Ichsan Sabillah, M. (2022). Metode latihan basic skill sepak bola untuk siswa sekolah sepak bola usia 10-12 tahun. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 73–81.
- Fitriani. (2015). Pengaruh Pemberian Latihan Calf Raises Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Gastrocnemius Pada Pemain Bulutangkis Di Sekolah Bulutangkis Pusaka Putih Sukoharjo. *Olahraga*, 151, 10–17.
- Gupta, A., Gruber, J., Rajaram, S. S., Thompson, G. B., McDowell, D. L., & Tucker, G. J. (2020). On the mechanistic origins of maximum strength in nanocrystalline metals. *Npj Computational Materials*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/s41524-020-00425-0>

- Haff, G. G., & Nimphius. (2012). No Title. *Strength and Conditioning Journal*, 34, 2–12.
- Hägglund, M., Waldén, M., & Ekstrand, J. (2013). Risk factors for lower extremity muscle injury in professional soccer: The UEFA injury study. *American Journal of Sports Medicine*, 41(2), 327–335. <https://doi.org/10.1177/0363546512470634>
- Hendri. (2016). Pengaruh Berlatih Sepakbola Terhadap Perkembangan Power Otot Tungkai Anak Usia Grassroots (6-12 Tahun) Pada Klub Sepakbola Sentul City Soccer School 2016 (Vol. 85, Issue 1).
- Irawan, A., & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 72–82. <https://doi.org/10.21009/jsce.04211>
- Joni Taufik. (2015). THE FOOTBALL.
- Kadlubowski, B., Keiner, M., Wirth, K., & Csapo, R. (2024). Association between Sprint and Jump Performance and Maximum Strength in Standing Calf Raise or Squat in Elite Youth Soccer Players. *Sports*, 12(4). <https://doi.org/10.3390/sports12040087>
- Khoiriyah, R. (2016). Perbedaan Pemberian Latihan Hamstring Curl on Swiss Ball Dengan Latihan Lying Leg Curl Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Hamstring. *Jurnal Fisioterapi*, 14, 1–12. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/1112>
- Kristiawan, N. R. (2021). Pengaruh Latihan Rope Jump Dan Jump To Stairs Dengan Metode Interval Training Terhadap Power Tungkai Bola Voli Di Klub Mutiara Muda Jeketro. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(1), 38–45. <https://doi.org/10.36379/corner.v2i1.114>
- Lewien, R. U. W. C., & Ensen, R. A. L. J. (2010). <JSCR Ebben Using Squat RM Testing to determine hamstring resistance training exercise loads.pdf>. 24(2), 293–299.
- Loturco, I., Nakamura, F. Y., Artioli, G. G., Kobal, R., Kitamura, K., Cal Abad, C. C., Cruz, I. F., Romano, F., Pereira, L. A., & Franchini, E. (2016). Strength and Power Qualities Are Highly Associated With Punching Impact in Elite Amateur Boxers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(1), 109–116. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001075>
- Lubis. (2013). Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan.
- Maslikah. (2022). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Tangerang Dalam Rangka Persiapan Porprov Banten 2022. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 1211–1216., 91(5), 328–341. <https://doi.org/10.2207/jjws.91.328>
- Mike. (2017). Developing Power.

- Muhtar, D. (2021). Pengaruh Terapi Latihan Kekuatan Calf Raises Dan Ankle Hops Terhadap Cedera Otot Gastrocnemius Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Sentolo Tugas. In *Pharmacognosy Magazine* (Vol. 75, Issue 17).
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Nugroho, R. S., Khairuddin, & Welis, W. (2020). The Effect of Calf Raise to Leg Muscle Power for Beginner of Athletic Athlete in Pekanbaru. 464(Psshers 2019), 875–879. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.194>
- Pangumbahase, M. D., Berhimpung, J., & Sondakh, N. (2021). Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Straddle Cabang Olahraga Atletik. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 101–107. <https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1058>
- Parmadi, M., Wigunani, S. A., Budi, A. S., Murtiansyah, W., & Susanto, A. (2022). Correlation between Limb Muscle Exploitative Strength to Futsal Shooting Ability. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 2(2), 148–160. <https://doi.org/10.53863/mor.v2i2.533>
- Putra, S. S. (2016). Calf Raises Exercise dan Ankle Hops Sama Baiknya Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Gastrocnemius. *Jurnal Fisioterapi Esa Unggul*, 1(1), 1–15. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-8484-JURNAL.pdf>
- Rahayu, W. P., Purnawita, W., & Nurjanah, S. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Lurus Pencak Silat Siswa SMP Negeri 1 Halmahera Selatan Rahayu Djoronga 1 , Rifaid Saiman 2 ISDIK Kie Raha Maluku Utara. 11, 268–280.
- Rahmawati. (2020). Teknik Dasar Passing Sepak Bola, latihan menggunakan target. July, 1–23.
- Ramírez-Vélez, R., Correa-Bautista, J. E., Lobelo, F., Cadore, E. L., Alonso-Martinez, A. M., & Izquierdo, M. (2017). Vertical Jump and Leg Power Normative Data for Colombian Schoolchildren Aged 9-17.9 Years: The FUPRECOL Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 990–998. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001550>
- Rost, M., Favaretto, M., & De Clercq, E. (2022). Normality in medicine: an empirical elucidation. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s13010-022-00127-z>
- Sands, A., Wurth, J., & Hewit, J. (2012). The National Strength and Conditioning Association's (NSCA) Basics Of Strength And Conditioning. In the National

- Strength and Conditioning Association. <https://doi.org/10.1016/b978-072169807-6.50016-3>
- Sekulic, D., Gilic, B., Foretic, N., Spasic, M., Uljević, O., & Veršić, Š. (2020). Fitness profiles of professional futsal players: Identifying age-related differences. *Biomedical Human Kinetics*, 12(1), 212–220. <https://doi.org/10.2478/bhk-2020-0027>
- Subagyo. (2017). Teori dan Praktek Permainan Sepakbola. <Http://Eprints.Uny.Ac.Id/9203/3/BAB%202%20-%2008601244163.Pdf>, 11–44.
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp). *Jurnal Keolahragaan*, 4(April), 111–121. [vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf](vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf%20latihan%20beban%20dan%20kekuatan%20otot.pdf)
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung: LUBUK AGUNG.
- Sukron Ma'mun, A. S. (2024). Kontribusi Power Lengan Dan Power Tungkai Pada Cabang Olahraga Dayung Nomor Kayak 200 Meter. *Jurnal Kajian Pendidikan*, 6(62293481), 10–12.
- Thapa, S. B., Basnet, S., & Khanal, R. (2021). Eccentric and Concentric Motion Motion of Hamstring during the Leg Curl. *Journal of Institute of Science and Technology*, 26(2), 111–117. <https://doi.org/10.3126/jist.v26i2.41546>
- Wicaksana, A., & Rachman, T. (2018). Hakikat Sepak Bola. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yulvia, M. (2024). Efek Weight Training Berbasis Tingkat Repetisi Maksimum Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Futsal Putra Usia 19-22 Tahun Melalui Kekuatan Otot, Kecepatan, Dan Fleksibilitas.