

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Distributed Ractice Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Di Klub My Team. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 5, 152167. <https://ejournalfkip.unisi.ac.id/joi/article/view/848%0A>
- Aryadi Rachman. (2014). Pengaruh Latihan Squat dan Leg Press Terhadap Strength dan Hypotheraphy Otot Tungkai
- Aurellia. (2023). Salah Satu Bentuk Latihan Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Adalah Squat. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6508384/salah-satu-bentuk-latihan-meningkatkan-kekuatan-otot-tungkai-adalah-squat>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2021). *Periodization Of Strength Training For Sports*. [https://books.google.co.id/books?id=9qcAEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=Bompa%2C T. O.%2C %26 Buzzichelli%2C C. \(2021\). Periodization Of Strength Training For Sports.&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. \(2021\). Periodizati](https://books.google.co.id/books?id=9qcAEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PP1&dq=Bompa%2C%20T.%20O.%26%20Buzzichelli%2C%20C.%20(2021).%20Periodization%20Of%20Strength%20Training%20For%20Sports.&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=Bompa,%20T.%20O.,%20& Buzzichelli,%20C.%20(2021).%20Periodizati)
- Boscosystem, C. (2018). Chronojump Boscosystem. <https://chronojump.org/>
- Chronojump Boscosystem. (2023). <http://www.chronojump.org>
- De Blas, X., Padullés, J. M., Del Amo, J. L. L., & Guerra-Balic, M. (2012). Creación y validación de Chronojump-Boscosystem: un instrumento libre para la medición de saltos verticales. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias Del Deporte*, 8(30), 334–356. <https://doi.org/10.5232/ricyde2012.03004>
- Edwarsyah. (2016). Pengaruh Latihan Front Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Angkat Besi Kota Padang.
- Fadhilah. (2023). Pengaruh Latihan Vertical Jump Terhadap Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing Sipin Lake Pada Jalur Start Nomor Speed World Record.
- Fadilla, Z., Saputra, N., Penerbit, Y., & Zaini, M. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. <https://www.researchgate.net/publication/369912999>
- Frederic Delavier, M. G. (2011). *The Strength Training Anatomy Workout*.

- Hermawan, I., Fachrezzy, F., Maslikah, U., Safadilla, E., & Nugroho, H. (2022). PkM-KDUPIP: Pelatihan Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Terukur Kota Tangerang. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 2(4), 290–297. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v2i4.92>
- Hermawan, I., Leo, L., & Sili, S. B. (n.d.). Norma Tes Daya Ledak Kecepatan, Daya Tahan Sepak Bola Untuk Kategori Usia 13-14 Tahun.
- Insyani, S. (2015). Hubungan power tungkai dan power lengan dengan kemampuan clean & jerk atlet angkat besi putri di kabupaten sleman.
- Irianto. (2020). Prinsip-Prinsip Latihan.
- Pratama M, J. T. (2019). Pengaruh latihan barbell back squat terhadap peningkatan kekuatan otot tungkai atlet angkat besi bojonegoro.
- Qothrunnada Kholida. (2022). Tungkai adalah bagian bawah tubuh manusia. <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6249265/tungkai-adalah-pengertian-fungsi-dan-susunan>
- Rezky, A., Program, H., Pendidikan, S., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Padang, U. N. (2015). Latihan Beban Dengan Sistem Set Berpengaruh terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Besi.
- Rozan, A. (2020). Pengaruh power otot lengan dan power otot tungkai terhadap kemampuan angkatan clean & jerk atlet junior angkat besi jambi.
- Setiadi. (2007). Otot tungkai bagian bawah.
- Setyo Budiwanto. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.
- Siyoto, S., & Ali Sodik, Mk. M. (2015). Dasar Metodologi Penelitian.
- Slamet Riyadi. (2008). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai. *Journal of Physical Education And Sports*, 8.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D. <https://online.anyflip.com/xobw/rfpq/mobile/index.html>
- Thomas R. Baechle, R. W. E. (2012). Fitness Weight Training. https://books.google.co.id/books?id=GDCXAgAAQBAJ&newbks=1&newbks_re_dir=0&lpg=PA256&dq=baechle dan earle 2012 leg press&hl=id&pg=PA256#v=onepage&q=baechle dan earle 2012 leg press&f=false