

DAFTAR PUSTAKA

- Andibowo, T., & Budiyo, K. (2024). *PENGARUH PROGRAM PELATIHAN KECEPATAN (SPEED) TERHADAP AKSELERASI DAN KECEPATAN MAKSIMUM*. 10(1), 124–135.
- ANSHORY, A. M. (2024). *EVALUASI MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO DI KABUPATEN NGAWI*.
- Banyard, H. G. (2019). *Velocity-based training : Monitoring , implementation and effects on strength and power* Edith Cowan University.
- Bompa, T. O. (2019). *Theory and Methodology of Training*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2021). *Periodization Theory and Methodology of Training*.
- Desiani Rizki Purwningtyas, N. D. W., & Gifari, N. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN DAYA TAHAN OTOT QUADRICEPS ATLET TAEKWONDO KYORUGI REMAJA DKI JAKARTA*. 7(1), 9–18.
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. P. (2022). *Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi*. 59–68.
- Fauzan, H. A., Tafaqur, M., & Novian, G. (2023). *Jurnal Kepeleatihan Olahraga Pengaruh Latihan Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Dan Peningkatan Hasil Dropshot Pada Cabang Olahraga Bulutangkis*. 14(March), 14–26.
- Fitria Endah Janitra, Christina Yeni Kustanti, Nur Aini, Tiara Octary, Melati Fajarini, Hidayat Arifin, Alifiani Rahmi Putri, Dluha Maf'ula, Dr. Yani Sofiani, N. Y. (2024). *METODE PENELITIAN EKSPERIMENTAL*. 11.
- França, E. F., Antunes, A., Carlos, A., Luiz, M., Guerra, M., Cossote, D. F., Cesar, J., & Bonfim, O. (2022). *Concepts and principles of sports training : A narrative review based on the classic literature of reference*. 9(1), 214–217.
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). *EFEKTIVITAS LATIHAN PLYOMETRIC DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN DAN KELINCAHAN*. 4, 185–193.
- Hananingsih, W. (2017). *PENGARUH PELATIHAN PLIOMETRIK DAN PELATIHAN*

BEBAN TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN DAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI. 1(2), 1–16.

- Haugen, T., Seiler, S., Sandbakk, Ø., & Tønnessen, E. (2019). *The Training and Development of Elite Sprint Performance : an Integration of Scientific and Best Practice Literature.*
- Iskandar, T. (2019). *Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. 5(1).*
- Jailani, M. S. (2023). *Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. 1, 1–9.*
- Listyanto, V. O. (2024). *Perbandingan Latihan Kekuatan dengan Beban Dalam dan Beban Luar terhadap Kekuatan Otot Tungkai pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Atletik FKOR UNS. 24, 26–31.*
- MAHYUDIN, M. P. (2024). *IDENTIFIKASI CEDERA PADA ATLET CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO PEKAN OLAHRAGA PROVINSI SULAWESI TENGAH.*
- Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., Garcia-ramos, A., & Weakley, J. (2020). *Velocity-Based Training : From Theory to Application. 1–19.*
- Maulana, F. A., Suhendra, D. I., & Maryati, S. (2025). *Pengaruh Latihan Overhead Throw Terhadap Peningkatan Power Lengan Pada Cabang Olahraga Sepakbola. 10(September 2024), 131–136.*
- Nasution, H. F. (2021). *INSTRUMEN PENELITIAN DAN URGENSINYA DALAM PENELITIAN KUANTITATIF Oleh. 59–75.*
- Pramanik, T. (2024). *Exercise Training for Performance in Sports: A Conceptual Study. February, 81–86.*
- Riska Yulianto, Effendi, W. A. S. (2024). *Metode Penelitian Eksperimen.*
- Signore, N. (2022). *Velocity-Based Training. Human Kinetics.*
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). *Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. 9, 2721–2731.*
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. 1, 24–36.*

- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., & Panatap, J. (2024). *Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka)*. 3(1), 1–12.
- Syahriannor, M. (2024). *Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh: Systematic Literature Review*. 567–582.
- Ulfa Aulia, S. B. (2022). *Pelatihan Metodologi Penelitian Eksperimen bagi Mahasiswa Tingkat Akhir. 1*, 31–37.
- Weakley, J., Mann, B., Banyard, H., McLaren, S., Scott, T., Garcia-ramos, A., Kinesiologi, D., Yorkshire, W., Raya, I., Kesehatan, D., Swinburne, U. T., Teknologi, S., England, U. N., Fisik, P., Pendidikan, F., Catolica, U., & Santisima, D. (2021). *Pelatihan Berbasis Kecepatan: Dari Teori ke Aplikasi*. 31–49.
- Wijaya, M. R. A., & Septiadi, F. (2018). *HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT PADA MAHASISWA PRODI PJKR UMMI TAHUN 2018*. IX(2), 98–107.
- Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., Atletik, D., Pengondisian, K., Pendidikan, U., & Poznan, J. (2021). *Pengaruh Latihan Berbasis Kecepatan terhadap Kekuatan dan Daya pada Atlet Elit — Tinjauan Sistematis*.
- Włodarczyk, M., Adamus, P., Zieliński, J., & Kantanista, A. (2021). Effects of velocity-based training on strength and power in elite athletes—a systematic review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105257>
- Yakin, R. B., & Hasibuan, M. N. (2021). *PENGARUH LATIHAN SPEED DAN AGILITY TERHADAP PERSILATAN SALAM TAHUN 2020*. 9, 15–23.