

DAFTAR PUSTAKA

- Alfasya, M., Ramadi, & Juita, A. (2016). Pengaruh Latihan Dumbbell Fly Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Pada Tim Tennis Lapangan Pelti Dumai. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*.
- Ananzar, D., & Mistar, J. (2022). Pengaruh Latihan Modifikasi Karet Ban Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kota Langsa. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 5(1), 9–19.
- Anisah, & Guntoro Tri Setyo. (2022). Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 2 Merauke. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 194–202. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.53849>
- Broto, D. P. (2015a). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Power otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Jurnal Research Physical Education*, 6(2), 174–177.
- Broto, D. P. (2015b). *Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Power otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. 6(2), 179–180.
- Buana, B. A. C. (2024). Seminar Nasional Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Angkat Berat Kota Kediri 2023. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 347–351.
- Dermawan, D. F. (2018). *Perencanaan Latihan (Periodisasi)*.
- firdianto, indra. (2024). *Profil Kondisi Fisik Atlet Cabor Angkat Berat Kota Kediri Dalam Persiapan Porprov Jatim Ix 2025*.
- Gustiawan, A., & Ali, M. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 53–59. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Hafara, S., & Sugiharto. (2022). Kontribusi Latihan Overhead Tricep Extension Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(1). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Harahap, A. O., & Hasibuan, Mhd. U. Z. (2023). Kondisi Fisik Pada Atlet Cabang Olahraga Anggar UKM Universitas Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(2), 96–104. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i2.25467>

- Hasna, & Baan, A. B. (2023). Inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 meter. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 194–196. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16583>
- Hendri, F., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Herdiman, D. C., Lubis², J., & Yasmawati. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 121–126. <https://doi.org/10.35706/jurnalspeed.v5i2.7066>.
- hermawan iwan, maslikah uziatun, masyhur mustafa, & jariono gatot. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, (1). <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53. <https://doi.org/10.24036/jpo139019>
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2).
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2023). Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 2(2), 168–171. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i2.291>
- Khairuddin. (2017). *Olahraga Dalam Pandangan Islam*. 1–14.
- Kurniawan, R., Surimeirian, M. A., & Nova, A. (2022). Pengembangan Variasi Latihan Lay Up Shoot Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(2), 35–45. <https://doi.org/10.24036/jpo302019>
- Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning dan Model tes keterampilan Tendangan Ap Hurigipada Atlet taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga, Volume 5 Nomor 2, Edisi November 2020 LATIHAN*, 5(2).

- Ningsih, H. P., & Jatmiko, T. (2021). Identifikasi Kondisi Fisik Terhadap Atlet Gulat Putra Surabaya Westling Club Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 96–98. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/42605>
- Nur, A., & Bakar, A. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Shooting Sepakbola Siswa SMK Negeri 1 Luwuk*. <http://doi.org/>
- Nurdiansyah, & Susilawati. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Nurhidayat, N., Jariono, G., Warthadi, A. N., Sistiasih, V. S., & Hernawan, B. (2024). Optimalisasi Pemahaman Pemanasan dan Pendinginan untuk Mencegah Cedera pada Klub Olahraga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan Dan Sains*, 1(2), 1. <https://doi.org/10.29407/abhipraya.v2i1.23179>
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Pribadi mahatma raison. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Passing Sepakbola Dengan Kaki Bagian Dalam Pada Siswa SMA Taman Siswa Oba. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember*, 10(2), 447–462.
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974–985. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri Isabella, A., & Perwira Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 151–160.
- Rahman, F., Budi, I. S., Al Athfal, M. A., Hisanah, H. A., & Haya, A. F. (2022). Program Latihan Keseimbangan Untuk Peningkatan Profil Keseimbangan Individu Lanjut Usia: Critical Review. *JURNAL Riset*

KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG, 14(1), 23–30.
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.1852>

Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). KEBUTUHAN SPORT SCIENCE PADA BIDANG OLAHRAGA PRESTASI. *Research Physical Education and Sports*, 2(1), 32–43.

Santika, I. G. P. N. A. S. (2017). Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Tahun 2017. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 85–92.

seran, marianus raymundo. (2024). *Korelasi Keseimbangan, Koordinasi, Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kualitas Kemampuan Shooting Dalam Permainan Futsal*.

Siregar, fajar sidik, Sembiring, masta marselina, & Siregar, arifin. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan Passing Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 102–104.

Soenyoto, T., Ramadhan, I., & S, A. (2023). Latihan Kelentukan Terhadap Perfoma Olahraga : Sebuah Tinjauan Pustaka Sepak Bola, Futsal, Bulutangkis, Dan Renang. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 40–47.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8385206>

susila, linda. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal*, 2(3), 230–238.
<http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>

syah, masnur alfian. (2025). *Perbedaan Komponen Biomotor Siswa Ekstrakurikuler Hockey Dan Bulutangkis di MTS Muhammadiyah Karangajen Kota Yogyakarta*.

Wandik, Y., & Putra, i putu eka wijaya putra. (2025). *Adaptasi Olahraga*.