

## DAFTAR PUSTAKA

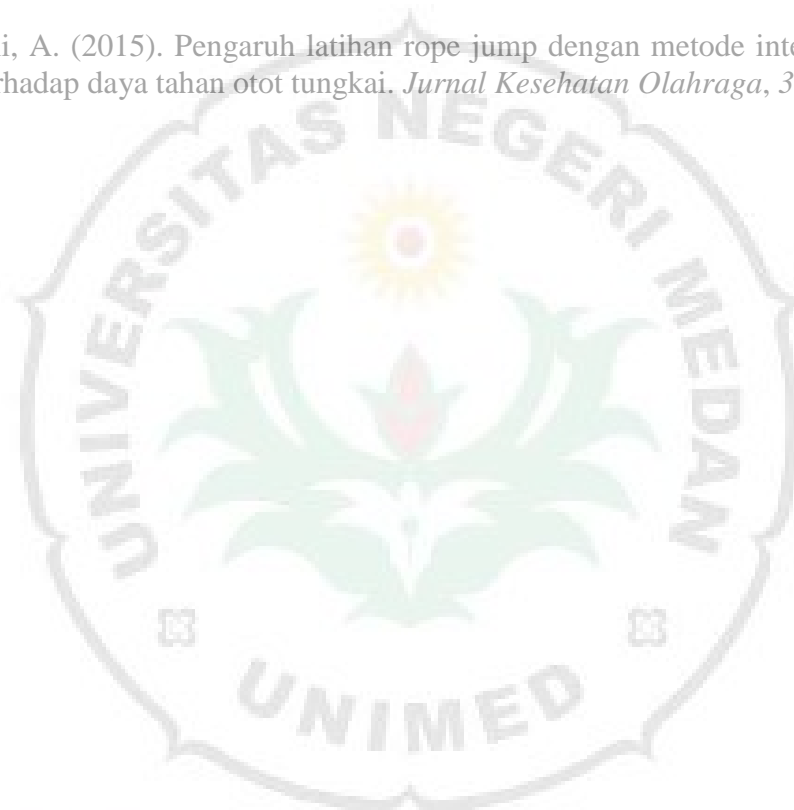
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED PRESS.
- Andiyanto. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Imiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4, 249–259.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175–186.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Hartanto, F. (2016). *Hubungan Pemberian Minuman Berkafein Sebelum Latihan dengan Exercise Endurance (Daya Tahan Latihan)*.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli klub Tugumuda Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Hendriadi, R., & Irianto, S. (2019). Pengaruh Latihan Squat Barbel Dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pemain Sepakbola U-15 Tahun Di Ssb Baturetno. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 8(2).
- Nandatama, S. R., Rosidi, A., & Ulvie, Y. N. S. (2017). Minuman Kopi (Coffea) terhadap kekuatan otot dan ketahanan otot atlet sepak bola usia remaja di SSB PERSISAC. *Jurnal Gizi*, 6(1).
- Naully, W. (2021). *Pengaruh Program Latihan Bola Basket dan Konsumsi Kopi Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Atlet Basket Kabupaten Bener Meriah*. Program Pascasarjana Universitas Negeri Medan.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151–160.
- Rachman, A. (2014). Pengaruh latihan squat dan leg press terhadap strength dan hypertrophy otot tungkai. *Jurnal Multilateral*, 13(2).
- Salim, K., Bawono, & Mokhammad N U R. (2020). Pengaruh Pemberian Minuman Kopi terhadap Penurunan Denyut Nadi Recovery setelah Latihan Submaksimal pada Himpunan Mahasiswa Pencinta Alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Sari, D., & Muflikhatin, S. K. (2018). *Pengaruh Minum Kopi terhadap Kekuatan Otot Atlet Sepak Bola Pusamania Borneo Football Club di Samarinda*.
- Sari, M. O., Indika, P. M., Effendi, H., & Putri, L. P. (2020). Pengaruh Kopi

Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Sepakbola (Petiduran Baru). *Jurnal Stamina*, 3(3), 162–167.

Sary, M. N. (n.d.). “*Skeletal Muscle: Structure And Function*”(Otot Rangka: *Struktur Dan Fungsi*).

Saudini, A. F., & Sulistyorini, S. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75.

Winarni, A. (2015). Pengaruh latihan rope jump dengan metode interval training terhadap daya tahan otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1).



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY