

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Akkase, A. (2023). *Analisis Gerak Biomekanika Pada Tolak Peluru Gaya O'brien*. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 171–178.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). *Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga*. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Apriyanto, J. (2010). *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Medecine Ball Throw dan Heavy Bag Thrust terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Hop Step pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Tulung Kabupaten Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010*.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Penelitian*. In Rineka Cipta.
- Aziz, A., Nurwita, S. N. S., & Supriyanto, S. (2021). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodoks Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Bengkulu Tengah*. *Journal of Education and Culture*, 1(1).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Candra, A. T., & Setiawan, W. (2020). *Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya Menyamping Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Bola Kasti*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 25–30.
- Datuela, A. Y., Hadjarati, H., & Liputo, N. (2020). *Latihan Heavy Bag Thrust Terhadap Tolak Peluru*. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(1), 28–32.
- Dwiyogo, W. D. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang olahraga Karate*. Malang: Wineka Media.
- Handayani, S. (2021). *Anatomi dan fisiologi tubuh manusia*. CV. Media Sains Indonesia.
- Hay, J. (1978). *The biomechanics of sports techniques*. Prentice-Hall.
- Hernado, F., Soekardi, S., & Lestari, W. (2017). *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28.

- Kemala, A. (2019). *Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek*. *Motion*, 10(1), 123–140.
- Kurniawan, G. P. D., & Nasirudin, Y. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.184>
- Limbong, A. T. B., Ishak, M., & Komarudin, E. (2021). *Hasil Lemparan Pada Olahraga Tolak Peluru*. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 2(2), 117–126.
- Mahendra, A., & Jabar, B. A. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir, M. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SM/MTs Kelas VII: buku guru*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mulyadi, H., & Indah, D. (2018). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Terhadap Hasil Tolak Peluru Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Rokan IV Kabupaten Rokan Hulu*. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 3(1), 18–24.
- Nofianto, C. A., Junaidi, S., & Nugroho, P. (2013). *Sumbangan Daya Ledak Otot Lengan, Otot Tungkai, Kelentukan Togok Dalam Tolak Peluru*. *Journal of Sport Science and Fitness*, 2(3).
- Nova, A. (2018). *Upaya Peningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru Melalui Evaluasi Proses Menggunakan Audio Visual Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Perbaungan Kab. Serdang Bedagai*. *SEUNEUBOK LADA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sejarah, Sosial, Budaya Dan Kependidikan*, 5(1), 75–84.
- Novriadi, R., & Hermanzoni, H. (2019). *Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai Bawah Terhadap Kemampuan Tolak Peluru*. *Jurnal JPDO*, 2(1), 260–266.
- Purbangkara, T. (2021). *Hubungan Antara Ketebalan Lemak, Kebugaran Jasmani Dan Keseimbangan Dengan Hasil Belajar Tolak Peluru Studi Korelasi Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Sukatani*. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1).
- Putra, M. K., & Yusradinafi, Y. (2021). *Pengaruh Latihan Heavy Bag Thrust dan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Pukulan Lurus Pencak Silat Pada Siswa SMA*. *Jurnal Pion*, 1(2), 55–59.
- Rahayu, R., & Sepdanius, E. (2020). *Pengaruh Latihan Drop Push Up Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan Pada Atlet Karate Forki Kota Solok*. *JURNAL STAMINA*, 3(6), 452–464.

- Rahman, F., & Al Ghani, M. (2024). *Analisis Hasil Belajar Tolak Peluru Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. SEMNASFIP.*
- Rahmat, Z. (2015). *Atletik Dasar & Lanjutan. Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97.
- Ritfit. (2022). *10 Best Battle Rope Workouts for Beginners (Step by Step Guide). Ritfit.* https://www-ritfitsports-com.translate.goog/blogs/article/10-best-battle-rope-workouts-for-eginners?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=imgs
- Roji, R., & Yulianti, E. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMP/MTs Kelas VIII: buku guru.* Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan
- Rosmayani, R., Wardoyo, H., & Jauhari, M. (2023). *Perbandingan Latihan Resistace Band dan Battle Rope Terhadap Peningkatan Daya tahan Otot Lengan. SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 110–122.
- Sajoto, M. (2021). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga.*
- Samudro, A. (2021). *Pengaruh Variasi Latihan Drill Horizontal Terhadap Hasil Lempar Cakram Pada Atlet Atletik SMAN 8 Kota Jambi. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 75–80.
- Saputri, R. F., Winarno, M. E., & Surendra, M. (2016). *Model Pembelajaran Teknik Dasar Tolak Peluru Gaya Menyamping Siswa Kelas VII di SMPN 12 Malang. Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 176–187.
- Sari, P. S., Putra, D. D., Iswana, B., & Okilanda, A. (2021). *Pengaruh latihan incline push up depth jump terhadap hasil tolak peluru gaya ortodox siswa SMP Negeri 29 Palembang. Jurnal MensSana*, 6(1), 75–83.
- Sudjana. (1975). *Metoda statistika: untuk bidang biologi, farmasi, geologi ... Tarsito.* <https://books.google.co.id/books?id=hqtVNQAACAAJ>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif.* Alfabeta.
- Sumaryoto, N. S. (2017). *PJOK Kelas XI BS press.*
- University, E. (2023). *5 Must-Know Muay Thai Heavy Bag Drills To Level Up Your Game. University, Evolve.* https://evolve--university-com.translate.goog/blog/5-must-know-muay-thai-heavy-bag-drills-to-level-up-your-game/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=imgs
- Workoutlabs. (2023). *Alternating Waves. Workoutlabs.* https://workoutlabs-com.translate.goog/exercise-guide/battle-rope-squatting-alternating-waves/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=imgs

- Yudho, F. H. P., Limudin, L., Aryani, M., Dimyati, A., Julianti, R. R., & Iqbal, R. (2022). *Analisis keterhubungan daya ledak otot lengan dengan keterampilan menembak bola tangan*. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(1), 87–97.
- Zulukhu, A., Badri, H., Septri, S., & Gemaini, A. (2022). *Motivasi Berolahraga Masyarakat Jorong Air Balam Pada Masa Pandemi Covid-19*. *STAMINA*, 5(2), 53–63.

