

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, Nofa. *Peran fisiologi olahraga dalam menunjang prestasi. Jurnal Olahraga Prestasi*, 2015, 11.2: 114694.
- Budiman, A., Dwi Prabowo, G., & Pasundan, S. 2020. *Latihan power otot lengan untuk kecepatan push dalam olahraga hockey Arm muscle power training for push speed in hockey. In Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 2, Issue 2).
- Fariz BSA, S., & Iqbal Doewes, R. (n.d.-a). *LENGAN PADA MAHASISWA PUTRA PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT JPOK FKIP UNS TAHUN 2014*.
- Faigenbaum, A. D., McFarland, J. E., Keiper, F. B., Tevlin, W., Ratamess, N. A., Kang, J., & Hoffman, J. R. (2007). Effects of a short-term plyometric and resistance training program on fitness performance in boys age 12 to 15 years. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(4), 519–525.
- Hamdani Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, F., Modern Ngawi, S., & Widhiya Bayu Utomo Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, A. 2021. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Modern Ngawi. In Journal Active of Sport* (Vol. 1). <http://ejournal.stkipmodernngawi.ac.id/index.php/JAS>
- Haritsa, N. F., Trisnowiyanto, B., Negeri, P., Kapten, S. J., Colomadu, A. T., & Surakarta, K. (n.d.). Nurul Fithriati Haritsa.
- Herlina, Z. B., Ashari, L. H., Abdullah, A., & Agus Sari, M. R. (2024). Peran Lingkungan Terhadap Partisipasi Dalam Kegiatan Olahraga Siswa/Siswi MTs Nurul HAQ, Karang Bejelo, Kelurahan Gonjak, Kecamatan Praya. *Jurnal Asimilasi Pendidikan*, 2(3), 117–123.
- Kesehatan, J. P., Rekreasi, D., & Santosa, D. W. (2015). Nomor 1 Tahun. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 3).
- Latihan, P., Dengan, I., Fartlek, L., Peningkatan, T., Pemain, V., Voli, B., Kharisma, Y., Zakky Mubarak, M., Kesehatan, P. J., Rekreasi, D., Nahdlatul, S., & Indramayu, U. (n.d.). Biomatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP>. 25806335. <https://doi.org/10.35569>

- Latihan, P., Run, Z.-Z., Kelincahan, T. P., Candra, G., Satriaputra, D., & Widodo, A. (n.d.). *PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA PUTRA USIA 16-18 TAHUN*.
- Mahmuddin, F. G., & Prima, A.(2023). *Effect of Push Up and Dumbbell Front Training on Kizame Gyaku Tsuki Punches' Speed for Karate Male Athletes*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7 (1), 119–127. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/ki>
- Pendidikan, M. S.-1, Olahraga, K., Keolahragaan, I., Surabaya, U. N., Januarumi, F., Pd, S., & Kes, M. (n.d.). ARASWENDRA FIKRI W.
- Power Otot Lengan, S., Otot Tangan, K., & Hadi, S. 2013. 56 JSSF 2 (1) 2013 Info Artikel Sejarah Artikel: Diterima Februari 2013 Disetujui Maret 2013 Dipublikasikan April 2013. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. 2013. *PENGARUH METODE LATIHAN DAN POWER LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BULUTANGKIS*. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2346>
- Purba, Pangondian Hotliber. *Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2013*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 13.01 (2014): 23-33.
- Putu, I., Widhi Andika, H., Agama, S., & Singaraja, H. (n.d.). *Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5813371>
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. T. A.-T. T.-. (2002). *High-powered plyometrics* (NV-1 onl). *Human Kinetics*. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/45727731>
- Saragih, V. J. (2022). *KONTRIBUSI LATIHAN MEDICINE BALL OVERHEAD THROW, DUMBBELL WRIST, KORDINASI MATA TANGAN TERHADAP KEMAMPUAN FREETHROW PADA ATLET PUTRA CLUB BASKET XYZ MEDAN TAHUN 2021* (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Siagian, S., Mahmuddin, M., & Hasibuan, R. (2021). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Twist Toss Dan Forearm Pronation Exercise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tennis*. *Jurnal Prestasi*. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i1.25601>.

- Simarmata, J., & Mahmuddin, M. (2024). *Leg Muscle Power, Speed, and Flexibility Correlate with Mawashi Geri Chudan Kicking Performance in 12-14-Year-Old Boys at Dojo Victori's Karate*. *Journal of Indonesian Active in Sports*, 1(2), 43-52.
- Vossen, J. F., Kramer, J. E., Burke, D. G., & Vossen, D. P. (2000). Comparison of Dynamic Push-Up Training and Plyometric Push-Up Training on Upper-Body Power and Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 14(3), 248–253. <https://doi.org/10.1519/00124278-200008000-00002>
- Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). Physiology of sport and exercise. In *Human kinetics*. Human Kinetics. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/29843766>

