

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S. (2018). *Landasan Pengembangan Sekolah Olahraga*. Wineka Media.
- A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (1992). *Plyometrics*.
- Afandi, A. (2019). *Buku Ajar Pendidikan dan Perkembangan Motorik*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Agung, W. K. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Ahmad Nasrulloh, D. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. UNY Press.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Unimed Press.
- Apriyanto, K. D. (2020). *Dasa-dasar Latihan Beban*. UNY Press.
- Bafirman. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Rajawali Pers.
- Bompa, T. O. and G. G. H. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Davieri, G. R. E., Mulyana, D., Rismayadi, A., & Pitriani, P. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Medicine Ball dan Latihan Dumbbell Terhadap Power Otot Lengan dalam Olahraga Bola Basket*. *Physical Activity Journal*, 3(2), 161. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2022.3.2.5531>
- Dela Fahira Fuadi, D. (2023). *Desain dan Program Terapi Latihan*. PT. Scifintech Andrew Wijaya.
- Donald A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (1992). *Plyometrics*.
- Dwinda Abi Permana, D. (2023). *Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Daya Ledak dan Lompatan Horizontal Menggunakan Latihan Plyometric AHB Jump Unes*. NEM.
- Dwiyogo, W. D. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate*. Wineka Media.
- Moh. Hanafi, B. R. P. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program latihan*. Jakad Media Publishing.
- Narlan, A. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Budi Utama.
- Putu, I., Widhi Andika, H., Agama, S., & Singaraja, H. (2022). *Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 1–15. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1365>

- Sandu, M. ali sodik. (2015). **Dasar Metodologi Penelitian**. In Ayup (Ed.), *Dasar Metodologi Penelitian*.
- Sari, D. A. (2019). **Pengaruh Latihan Medicine Ball Chest Throw dan Medicine Overhead Throw terhadap Kekuatan Otot Lengan**. *Jurnal Prestasi Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 2(2), 1–5.
- Sugiyono. (2015). **Metode Penelitian Pendidikan**. In *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta.Bandung.
- Surahman, D. (2016). **Metode Penelitian**.
- Wiarto, G. (2021). **Dasar-dasar Kepeatihan Olahraga**. Guepedia.
- Wiguna, I. B. (2017). **Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik**. Rajawali Pers.

