

DAFTAR PUSTAKA

- Arya. (N.D.). *Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda Di Sasana Kim Tiauws Surabaya Skripsi*.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (N.D.). *Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019)*.
- Binawan, J. F., Ayu, S., Anjani, D., & Mirawati, D. (N.D.-A). *Pada Lansia Di Posyandu Lansia Desa Wonorejo Karanganyar*.
- Dermawan, D. & A., & Nugroho, R. A. (2022). Model Latihan Dumbbell Side Lunges Dan Dumbbell Walking Squat Terhadap Power Tungkai. *Journal Of Physical Education (Joupe)*, 3(1), 1–4.
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (N.D.-A). *Jurnal Ilmiah Mandala Education Pengaruh Latihan Pylometric Terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur*.
- Dhimas, A., Ahmad, A., Puspa, F., Program, H., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (N.D.-B). *Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Akurasi Shooting Sepak Bola. Ebook Akselerasi Berpikir Ekstraordinari - K. (N.D.)*.
- Elvina Tri Astuti, Ahmad Zuhdi, & Siti Lailiyah. (2023). Peran Keluarga Dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak Usia Prasekolah Dusun Sawangan RT 03/RW 01, Karanganyar, Purwanegara, Banjarnegara. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 3(3), 46–54. <https://doi.org/10.55606/Khatulistiwa.V3i3.1810>
- Falkenmark, Malin., & Lindh, Gunnar. (2019a). *Water For a Starving World*. Routledge.
- Firman, F., Barlian, E., Syahrastani, S., & Irawan, R. (2024b). Pengaruh Latihan Split Squat Jump, Jump To Box Dan Kelentukan Terhadap Kemampuan Tendangan Tengkorong Baitian Wushu. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 12(1), 55. <https://doi.org/10.29210/1107000>
- Gambaran Daya Ledak Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Hasanuddin Makassar*. (N.D.-B). Genta+Mulia+Jan+Elsijane+404. (N.D.).
- Habibie, M., Irfan, M., Lutfi, M., & Kunci, K. (2024). Pengaruh Latihan Bodyweight Squat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Komunitas Barsthenics Article Info ABSTRAK. In *Aisyah Journal Physical Education* (Vol. 3, Issue 1).

- Hulaefi, A., Asmawi, M., & Juniarto, M. (2021). *Model Latihan Teknik Xubu Pada Nomor Tongkat Dalam Olahraga Wushu Kategori Junior C Training Model For Xubu Technique On Stick Number In Wushu Sport Category Junior C*.
- Ilmu, J., Fakultas, P., & Dan, K. (2021). *Efektivitas Latihan Dasar Bela Diri Wushu Naga Mas Menggunakan Musik Dan Tidak Menggunakan Musik Pada Atlet Di Sasana Al-Kautsar Bandar Lampung Tahun 2020 (Skripsi) Oleh Gading Chairunisa Imanie. Indahnya Seirama Kinesiologi Dalam Anatomi_Compressed*.
- Iqbal Pratama, M., & Erawan, B. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Plyometric Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. [Http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/JKO](http://Ejournal.Upi.Edu/Index.Php/JKO)
- Khairudin, A., & Kepelatihan, P. *Pengaruh Latihan Single-Leg Squat Dan Lunges...(Afri Khairudin)* 1 The Effect Of Single-Leg Exercise Squat And Lunges On Power Of Muscle Muscle Muscle Ages 14 -15 Years.
- Lilia, M., Nasuka, H. *, Pendidikan, H. J., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2018). *Journal Of Sport Coaching And Physical Education Info Artikel*. In *Journal Of Sport Coaching And Physical Education* (Vol. 3, Issue 1). [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jscpe_Ljolidumai1,+348.+30003-Article+Text-100713-1-18-20240627+5600+-+5604](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jscpe_Ljolidumai1,+348.+30003-Article+Text-100713-1-18-20240627+5600+-+5604). (N.D.-A).
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018a). *Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan, Power, Dan Hypertrophy Otot*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/Jk.V6i2.16516>
- Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai Bayu Purwo Adhi, P., Soenyoto, T., & Artikel, S. (2017). *Journal Of Physical Education And Sports*. In *JPES* (Vol. 6, Issue 1). [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes)
- Mukhtar, W., Jafar, M., Program Studi Pendidikan Jasmani, I., & Dan Rekreasi, K. (2018). *Pengaruh Latihan Leg Squat Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Ukm Bola Voli Universitas Syiah KUALA TAHUN 2017*. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah* (Vol. 4, Issue 1).
- Nasrulloh, A., Dwi, K., & Prasetyo, A. Y. (N.D.-A). *Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran*.
- Nasrulloh, A., & Wicaksono, I. S. (2020a). *Latihan Bodyweight Dengan Total-Body Resistance Exercise (TRX) Dapat Meningkatkan Kekuatan Otot*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/Jk.V8i1.31208>

- Pendidikan, J., Dan, O., Fkip, K., Surakarta, U., Memenuhi, U., Persyaratan, S., Derajat, M., Program, M., & Keolahragaan, S. I. (N.D.). *Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Terhadap Power Otot TUNGKAI (Studi Eksperimen Latihan Berbeban Dan Pliometrik Pada Mahasiswa. Pengaruh_Latihan_Bosu_Ball_Pistol_Squats_Dan_Singl.* (N.D.).
- Prima, P., Cahyo Kartiko, D. S., Jasmani, P., Dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (N.D.-B). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga.* <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi Oleh : Dikdik Zafar Sidik. (N.D.-A).
- Putri, Y., Ini, S., Sebagai, D., Satu, S., Untuk, P., Gelar, M., & Olahraga, S. (2023a). Pengaruh Latihan Squat Barbell Dan Squat Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Angkat Besi.
- Rachman Ahmad Yani Km, A., & Utara Kota Banjarbaru, L. (N.D.). *Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai.*
- Rahman, F., Budi, I. S., & Kuncoro, A. D. (2021b). Efek Kombinasi Latihan Eccentric Dan Neuromuscular Electrical Stimulation (NMES) Pada Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Badminton Amatir: Case Report. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(2), 70. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62383>
- Rosadi, A. (N.D.-A). Pengembangan Metode Latihan Jumping Untuk Meningkatkan Vertical Jump Dalam Melakukan Spike Bola Voli. In *Physical Education* (Vol. 4, Issue 2).
- Saputra, A. (2023a). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shuffle, Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Badminton Universitas Negeri Malang. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 15(2), 81–86. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V15i2.58121>
- Sartika, I., & Rasyid, A. (N.D.). *Indonesian Journal Of Physical Activity And Sport Development Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Melalui Latihan Squat.*
- Setiawan, C., Jannah, S. M., Kurniawan, M. D., & Nurhayati, S. E. (2024a). High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Daya Tahan Dan Mencegah Cedera Pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.88362> Subarjah, H. (N.D.-B). *Latihan Kondisi Fisik.*
- Surakarta, A., Devi Kurniawati, V., & Widarti, R. (2023c). *Physio Journal Pengaruh Latihan Bodyweight Squat Terhadap Kekuatan Otot Tungkai*

Pada Lansia Wanita Artik El Inf O Ab Strak(Vol. 3, Issue 2).

Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (N.D.-A). *Pengaruh Intensitas Latihan Beban Terhadap Massa Otot*. 8(1), 1–10.
<https://doi.org/10.35790/Ebm.8.1.2020.27099>

Wulandari, R. A., Danang, E., Putro, R., Kurniasih, A., Putro, D. E., Astuti, R. K., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Pgri, S., & Com, R. (2024). *Hubungan Antara Kelincahan Dan Power Tungkai Terhadap Akurasi Lay Up Ekstrakurikuler Bola Basket Smk N 2 Pacitan The Relationship Between Agility And Limb Power On Lay Up Accuracy Of Basketball Extracurricular At Smk N 2 Pacitan*. 2(03), 233–242.

