

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. ., Sugiharto, & Tommy, S. (2017).). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Akhmad, I. (2019). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahraga*. UNIMED Press.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar dasar latihan dalam kepelatihan olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). Kontribusi Power dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Jauhnya Tendangan (Long Passing) Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15–20.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. Pembelajaran Atletik. *Departemen Pendidikan Nasional*, 82–94.
- Febriandi, F. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Dengan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Futsal. In *Doctoral dissertation*,. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Harsono. (2016). *Latihan Kondisi Fisik*. Rosdakarya.
- Hermansyah, A. (2009). *Pengaruh Latihan Loncat Mengangkat Lutut (Knee Lift Jump) Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Basket Putra Sma Srijayanegara Palembang*.
- Himalaya, F., Dimyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18–26.
- Ichsan, M. K., Santoso, T. B., Fis, S., & Widodo, A. (2016). *Pengaruh Latihan Lateral Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Pemain Sepak Bola Usia 10-14 Tahun*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ihsan, N., & Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Volume*, 8(1).
- Jonas, S. (2016). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Rajawali Press.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit

- training dan plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Kebudayaan, K. P. dan. (2017). *Sehat-Bugar Untuk Tua-Muda (Atletik Jalan dan Lari)*. Kemendikbud.
- Lamusu, A., & Lamusu, Z. A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Mawasi Geri Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(3), 365–376.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113.
- Muchlisa, A. W. (2017). Pengaruh Koordinasi Mata Tangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash. *Jurnal Pendidikan Jasmani ISSN*.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 1–10.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Nur, A., Akhmady, A. L., & Bakar, A. (2022). Pengaruh Latihan Interval Sprint dan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint 200 Meter. *BABASAL Sport Education Journal*, 3(1), 1–8.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.
- Putra, A., Aziz, I., Mardela, R., & Lesmana, H. S. (2020). Tinjauan kecepatan lari 100 meter siswa SMA. *Jurnal Patriot*, 2(4), 940–950.
- Ramadan, W., & Sidik, D. Z. (2019). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 101–105.
- Riaati, S. (2021). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya

- Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004 Langgenharjo Juwana Pati. In *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan*.
- Riati, N. W. (2020). *Pengaruh Hasil Tes Formatif Terhadap Hasil Tes Sumatif Pada Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadits Siswa Kelas VIII MTs Negeri di Bandar Lampung*. UIN Raden Intan Lampung.
- Rifai, A. R. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Box Jum dan Step-up Jump terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Putra Klub Bolavoli Sosaka Karanganyar Tahun 2017*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rochim, D. N. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Nomer Lari 5000 Meter*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Saragih, R. Y. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Free Throw Tanpa Gangguan dan Shooting Free Throw dengan Mata Tertutup Terhadap Tes Shooting Free Throw Static dan Dynamic. *Jendela Olahraga*, 4(1), 26–31.
- Sari, O. N. K., Hartati, H., & Aryanti, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Free Throw Tanpa Gangguan dan Shooting Free Throw dengan Mata Tertutup Terhadap Tes Shooting Free Throw Static dan Dynamic. *Jendela Olahraga*, 4(1), 26–31.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketetapan Smash Dalam Permainan Bola Voly. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(1).
- Susila, L., Munandar, R. A., & Suhendra, F. (2023). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Volley Bal. *JUPE* 2, 2(1), 73–84.
- Syaranamual, J. (2023). Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa PGSD Atlet Bolavoli Putri SSC. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 598–603.
- Widiastuti. (2017). *Tes Pengukuran Olahraga*. PT Bumi Timur.