

DAFTAR PUSTAKA

- Abadiyah, R. (2016). Pengaruh Budaya Organisasi, Kompensasi terhadap Kepuasan Kerja dan Kinerja Pegawai Bank di Surabaya. *JBMP (Jurnal Bisnis, Manajemen Dan Perbankan)*, 2(1), 49–66.
<https://doi.org/10.21070/jbmp.v2i1.837>
- Amrullah, G. W. S., & Widodo, A. (2017). (Long Passing) Dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB PSP Jember U-15. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(1), 15–20.
- Arikunto, S., 2006, *Prosedur Penelitian: Suatu Pengantar Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman, 2013. Kontribusi fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*: Volume 3. Nomor 1, 1-70. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Bangun, S. Y. (2016). *PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAAHRAGA KAJIAN PUSTAKA & PEMBAHASAN. VI.*
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Drake, R. L., Vogl, A. W., & Mitchell, A. W. M. (2020). *Gray's Anatomy for Students* (4th ed.). Elsevier.
- Fajar, M. (2014). *Peranan Intelegensi Terhadap Perkembangan Keterampilan Fisik Motorik Peserta Didik Dalam Pendidikan Jasmani*. 58–66.
- Farhati, S., Berawi, K. N., Daulay, S. A., & Kurniawan, C. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Performa Atlet Prestasi Olahraga Permainan Bola Kecil. *Medula*, 14(10), 1898–1901.
- Firdaus, M. (2024). Efektivitas Program Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Power Otot Lengan Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Tangan STKIP Modern Ngawi. *Jurnal Media Akademika*, 2(7), 1–12.
- Gunawibawa, F. (2016). Pengaruh Latihan Memukul Samsak Dan Latihan Bola Gantung (Bottom Punchball) Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 25.
- Hamdani, F., & Utomo, A. W. B. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Modern Ngawi. *Journal Active of Sports*, 1(1), 28–36.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga Teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

- Ii, B. A. B., Teori, A. K., & Latihan, H. (2016). *Hakikat Latihan*. 12–61.
- Irvan Charis, S., Aldha Yudi, A., & Mariati, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Peforma*, 4, 2528–6102. <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Leite MAF, Sasaki JE, Lourenço CLM, Zanetti HR, Cruz LG, Mota GR, et al. *Medicine ball throw test predicts arm power in rugby sevens players*. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2016;18(2):166–76.
- Len. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total* (Sadoso Sumosardjuno. Terjemah). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan tahun 1997.
- McArdle, W.D., dkk, 1986. *Exercise Physiology, Energy, Nutrition, and Human Performance* (edisi ke 2), Lea and Febiger, Philadelphia.
- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2018). *Clinically Oriented Anatomy* (8th ed.). Wolters Kluwer.
- Mylsidayu. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. <https://adipurabooks.com/buku/ilmu-kepelatihan-dasar/>
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. UNY Press.
- Nurdiansya, M. M. (2014). Hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan dengan ketetapan servis atas siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di smp negeri 2 mirit. *Lincoln Arsyad*, 3(2), 1–46. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Pahlevi, R. (2012). *Dr Olahraga Menjelaskan Jenis Olahraga Olimpiade*. Jakarta: PT Balai Pustaka
- Rachmawati, G.A. (2016). *Penerapan Latihan Plyometric Push-Up pada Mahasiswa Fisioterapi*, Universitas Airlangga.
- Ridwan Sinurat, & Muarif Arhas Putra. (2020). Persepektif Olahraga Tinju Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Kabupaten Rokan Hulu. *Penjaskesrek Journal*, 7(1), 162–174. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1018>
- Sepakbola, P. P. (2018). *Azi Faiz Ridlo: Dosen Prodi PJKR Universitas Islam “ 45 ” Bekasi Iman Saifulloh: Mahasiswa Prodi PJKR Universitas Islam “ 45 ” Bekasi 116*. IX(2), 116–121.
- Smith, J. & Brown, L. (2018). “*The role of upper limb strength in punch kinetics*”. *Journal of Sports Biomechanics*, 12(3), 45–60.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Widiyanto, A. F. B. dan. (2015). Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai power Tungkai. *Medikora*, XIII(1). <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4589>
- Widoyoko, Eko Putro. 2013. *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis bagi Pendidik dan Calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yasin, M. (2017). Pengaruh Latihan Pliometrik antara Box Jump dan Leaps terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas XI Geomatika SMK Negeri 1 Bireun. *Jurnal Serambi PTK*, IV(1), 12–18.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>
- Zyra, S. N., Alamsyah, T. P., & Yuliana, R. (2022). Penggunaan E-Learning Berbasis Edmodo Terhadap Hasil Belajar Kelas 4 Sekolah Dasar. *Jurnal PGSD: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 15(2), 97–106. <https://doi.org/10.33369/pgsd.15.2.97-106>