

DAFTAR PUSTAKA

- Atika, N., Agustina, D., & Sulaiman, S. (2021). Efektifitas latihan muay Thai terhadap kebugaran di Medan muay Thai gm. *Health Science and Rehabilitation Journal*, 1(1), 22-26.
- Martin Wongso. (2022). Muay Thai (Universitas Multimedia Nusantara). *Google Scholer*.
- Amalla, Y. F., & Masrun. (2019). Pengaruh Latihan Tuck Jump dan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Sepaktakraw. *Jurnal Patriot, Universitas Negeri Padang*, 1(2), 735–748.
- Andika. (2021). Analisis Frekuensi Serangan Partai Penyisihan Cabang Olahraga Muay thai Kelas 48 Kg Putra pada PON XX Papua Tahun 2021 Andika , Irmantara Subagio. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 05(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/issue/view/2577>), 15–20.
- Anggara, B. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrics Double Leg Lateral Hop dengan Depth Jump terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pesilat Putra Pencak Silat Perisai Diri Boyolali Tahun 2019. *E-Resources*, 7–38.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gunawan, S., & Muharam, A. A. (2022). Effect of passing training variations on the overhand pass on volleyball games. *Jurnal Maenpo : Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 12(1), 90. <https://doi.org/10.35194/jm.v12i1.2320>
- Hidayatullah, S. H., Sudijandoko, A., & Marhaendra Wijaya, F. J. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Cone Hop With 180-Degree Turn, Lateral Jump Over Barrier, Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1). <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1342>
- Hikmah, J. (2020). Paradigm. *Computer Graphics Forum*, 39(1), 672–673.

<https://doi.org/10.1111/cgf.13898>

- Ina, M., Zikrul, R., & Irfandi. (2020). Pengaruh Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Ukm Muay Thai Unsyiah. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 1(1), 1–24.
<https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/672>
- Lucky, R. P. (2020). Pengaruh Pariwisata Terhadap Peningkatan Pdrb Kota Surakarta. *Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 21(Jilid 1), 1–7.
- Muhammad Jawahiril Arzaq, & Abdul Aziz Hakim. (2025). Kontribusi Power Otot Tungkai pada Jauhnya Tendangan (Long Passing) dalam Permainan Sepakbola. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 117–125.
<https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.268>
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat*. Yogyakarta : Zahir.
- Rani Siti Fitriani, D. (2021). *Fitrianti, dkk Ensiklopedia olah raga Beladiri Kung Fu hingga Muay thai* (F. S. R. Dkk (ed.); Tim Hikmah, p. 22,23,24,25,26,27,28). Hikma Pustaka.
<https://ipusnas2.perpusnas.go.id/book/5beaa7a4-17c5-4734-910f-90ef7de10d84>
- sahrul hamdani. (2023). *pengaruh latihan plyometrik terhadap power otot tungkai atlet karate kota tasikmalaya*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98.
<https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Syahrul Effendi, M. (2013). Desain Eksperimental dalam Penelitian Pendidikan. In *Jurnal Perspektif Pendidikan* (Vol. 6, Issue 1, pp. 87–102).
<https://ojs.stkippgri-lubuklinggau.ac.id/index.php/JPP/article/view/363>
- TRISHANDRA, J., & Rois, M. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Dalam Olahraga Sepakbola Pada Klub PS Debai Kota Sungai Penuh. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 11–18.
<https://doi.org/10.52060/jmo.v4i2.816>

- Umiyati. (2021). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIK TERHADAP PERUBAHAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN TUNGKAI PEMAIN SEPAK BOLA SSB SELINDUNG 89 KOTA PANGKALPINANG*. 4(1), 6.
- Liansyah, A. M. (2023). Efektivitas Tendangan Pinalti di Ssb Sekundang Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 4(1), 76-80.
- Fendrian, F., & Nurzaman, M. (2016). Efektivitas Teknik Serangan Pukulan dan Teknik Serangan Tendangan Terhadap Perolehan Poin dalam Pertandingan Kumite Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(2), 35-47.
- Ali, M., & Oktaviani, R. (2020). Perbedaan Efektivitas Menendang Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Punggung Kaki Terhadap Ketepatan Tendangan Penalti Pada Club Futsal Kota Jambi: The difference in the effectiveness of kicking using the inner leg and the instep on the accuracy of the penalty kick at the Futsal Club in Jambi City. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 9(1), 64-73.
- Kurniawan, E., Supriyatnak, K., & Jumesam, J. (2024). Efektivitas Samsak Digital sebagai Alat Inovatif dalam Pengukuran dan Peningkatan Kekuatan Tendangan Taekwondo. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1267-1277.