

DAFTAR PUSTAKA

- Akram dan Syahputra (2020) Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 12–19
- Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awan Hariono (2006) *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*”. Yogyakarta: Fakultas Ilmu. Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bayu Aji Laksono (2016) *Pengembangan Model Body Weight Training untuk Latihan Otot Perut*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Brian Cole & Rob Panariello (2015) *Basketball Anatomy*. U.S: Human Kinetics.
- Depdiknas (2003) *Tingkat Kesegaran Jasman Indonesia*. Jakarta : Pusat. Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Destriana dkk. (2021) *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Dewa Ketut Sukardi (1984) *Bimbingan Belajar Di Sekolah-sekolah*. Jakarta : Ghalia Indonesia.
- Djaali (2015) *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Handayani (2020) *Keuntungan, Kendala dan Solusi Pembelajaran Online Selama Pandemi Covid-19: Studi Ekploratif di SMPN 3 Be Kudus*
- Hanif, Rijalul Allam (2023) *Pengaruh Latihan Sit-up Statis dan Dinamis Terhadap Jauhnya Hasil Lemparan kedalam Pada Pemain Sepakbola SSB Muara siau*.
- Hansen dan Kennelly (2017) *Plyometric anatomy*. Champaign, IL : Human Kinetics,
- Hariawati Hartanto (2013) *Anatomi Berorientasi Klinis Edisi Kelima Jilid. 1*. Jakarta: Erlangga.
- Harsono, (1988) *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Penerbit Tambak Kusuma.
- Herly dkk (2022) *Pengaruh latihan twisted bicycle crunch terhadap daya tahan otot perut atlet sepak bola*. Universitas Riau.
- Husni dkk. (2020) *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Smesh Atlet Sepak Takraw*. *Jurnal Patriot*, 2(1), 214-227.

- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023) Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. Dicitak oleh Asisten Deputi Olahraga Masyarakat. Deputi.
- Knapik J. et al (2024) Lower Extremity Muscle Anatomy and Its Application in Injury Prevention and Performance Enhancement. *International Journal of Enironmental Research and Public Health*, 21 (1), 89 <https://doi.org/10.3390/ijerph21010089>
- Lutan (1992) Manusia dan Olahraga : Seri Bahan Kuliah Olahraga ITB. Bandung : ITB dan FPOK UPI-Bandung.
- Mackenzie (2005) 101 Performance Evaluation Tests”. London : Electric. Word plc.
- Muhamad Surya (2003) Teori-Teori Konseling. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Pranata dan Kumaat (2022) Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Priyatno (2012) Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI)
- Pusat Bahasa Departemen pendidikan Nasional, Balai Pustaka (2001) Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Edisi Ke Tiga”. Jakarta : Balai Pustaka.
- Razi Siregar (2000) Nama Gerakan dalam Fitness dan Petunjuk Melakukannya . Diakses dari <http://duniafitnes.com/category/workout-list> . 15 April 2015, jam 11.15 WIB.
- Santoso dan Dikidik (2012) Ilmu Faal Olahraga. (fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk. Kesehatan dan Prestasi, Bandung
- Siregar (2008) Siregar, S. 2008. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. *Jurnal fisioterapi indonusa* Vol.8 No.2, Oktober 2008.
- Slameto (1995) Belajar Dan Factor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka cipta. Edisi revisi.
- Sudjana (2001) Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung : Falah. Production.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto (2005) Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta

- Sulistiono (2014) Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat (Basic and Secondary Education Students Physical.
- Syafnidawaty (2020) Pengertian Hipotesis. Universitas. Tangerang.
- Syaifudin (2002) Anatomi Fisiologi Keperawatan, Edisi 2, Buku Kedokteran Page 5 92 EGC.
- Ugi nugraha & Reza hadinata (2019) Evaluasi Program Manajemen Klub Sepakbola Kota Jambi Ugi. Cerdas Sifa, 2, 37–48.
- Wayan Nur Kancana dan PPN Sumartana (1986) Evaluasi Pendidikan. Surabaya: Usaha Nasional
- Winarno (2013) Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Isi, Strategi, dan Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.