

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Permana, D., & Kusnanik, N. W. (2023). *Peningkatan Kekuatan, Kecepatan, Daya Ledak dan Lompatan Horizontal Menggunakan Latihan Plyometric AHB Jump Unes@ 20*. Penerbit NEM.
- Aditia, M. B. R., & Kafrawi, F. R. (2024). Pengaruh Pelatihan Beban Menggunakan Bench Press Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Tim Porprov Bola Tangan Kabupaten Lamongan. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 2(2), 76–87.
- Andika, I. G. N. (2022). Pengaruh Metode Pelatihan Beban Medicine Ball Throw dan Panjang Lengan Terhadap Power Otot Lengan Atlet Cricket Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 98–109.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–9.
- Anisah, N., & Guntoro, T. S. (2022). Kontribusi Kekuatan dan Power Otot Terhadap Performa Olahraga Prestasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 145–154.
- Anshori, H. (2016). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Pemain SSB FORZA Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Arwih, M. Z. (2022). Hubungan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting pada Atlet Bola Tangan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 58–66.
- Delavier, F. (2010). *Strength Training Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fauzan, W. (2016). Relations Power Muscle With Shoulder Arms and Capabilities Long Service in A Game. *Health Physical Education And Recreation Sport Teachers' Training And Education Riau University*, 1–13.
- Handoko, A. V. (2025). *Pengaruh Power Otot Lengan, Power Otot Perut, dan Power Otot Tungkai pada Hasil Lempar Cakram Siswa SMA Bentara Wacana Muntilan*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono, H. (2015). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Alfabeta.
- Hasyiyati, N., & Winarno, M. E. (2021). Analisis Kontribusi Power Otot Lengan Terhadap Keterampilan Olahraga Permainan. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 85–94.
- Hernado, F., Soekardi, S., & Lestari, W. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan

- Power Otot Lengan terhadap Hasil Tolak Peluru. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 22–28.
- Hidayat, T., Herdiyanto, Y., & Januarumi, F. (2019). Pengaruh Latihan Barbell Curl dan Shoulder Press Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 248–257.
- Hulfian, L., Erida, M., Sutarza, E. F., & Lubis, A. E. (2024). *Inovasi Pendidikan Olahraga Dalam Multiperspektif*. Bina Guna Press.
- Indonesia, R. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. JDIH BPK RI, Jakarta Pusat. (Online), diunduh 5 November 2024.
- Isabella, D., & Bakti, A. P. (2021). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Gerak Eksplosif Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 201–210.
- Kim, M., Perrewé, P. L., Kim, Y. kyoun, & Kim, A. C. H. (2017). Psychological Capital in Sport Organizations: Hope, Efficacy, Resilience, and Optimism Among Employees in Sport (HEROES). *European Sport Management Quarterly*, 17(5), 659–680.
- Kumyaito, N., Yupapin, P., & Tamee, K. (2018). Planning a Sports Training Program Using Adaptive Particle Swarm Optimization With Emphasis on Physiological Constraints. *BMC Research Notes*, 11(1), 9.
- Kurniawan, A., & Syakib, A. (2022). Pengaruh Latihan Eksplosif Terhadap Peningkatan Power Otot pada Atlet. *Journal of Physical Therapy and Sports Science*, 4(2), 75–83.
- Kurniawan, F., & Hakim, L. (2022). Evaluasi Program Latihan Atlet Lempar Cakram pada Klub Atletik Daerah. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(2), 135–145.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance (8th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2018). *Clinically Oriented Anatomy (8th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Mylsidayu. Apta, F. K. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nugraha, M. L. N., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I., Umaran, U.,

- Hardwis, S. H., Haryono, T. H., Hidayat, I. I., & Syahid, A. M. S. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189–197.
- Nurhasan, H., & Cholil, D. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Permana, M. Y. I., Suratmin, & Darmawan, G. E. B. (2022). Kecepatan dan Power Otot Tungkai dalam Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*, 4(2), 45–53.
- Purnami, A. F. H., & Purnomo, M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7.
- Putra, D. F. R., Puspodari, P., & Firdaus, M. (2021). Survei Tingkat Kemampuan Power dan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet SSB Putra Perseta 88 Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), 1–10.
- Putra, R. T., & Mandalawati, T. K. (2024). The Influence of Organizational Management And Athlete Coaching on The Achievements of Badminton Athletes. *Journal Management of Sport*, 2(2), 60–64.
- Putri, N., & Wicaksono, A. (2021). Analisis teknik Lempar Cakram Berdasarkan Biomekanika Gerak Atlet Mahasiswa. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 6(1), 34–42.
- Rahman, F., Prasetyo, Y., & Nugroho, S. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Training Terhadap Peningkatan Kekuatan dan Power Otot Atlet. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 45–55.
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., & Rachman, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band dan Latihan Beban (Barbel 1 Kg) Terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48.
- Rusdiawan, A., Ristanto, K. O., & Kafrawi, F. R. (2024). *Dasar-dasar Latihan Kekuatan*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Saladin, K. S. (2020). *Anatomy and Physiology: The Unity of Form and Function*. New York: McGraw-Hill.
- Saputra, R., D. (2023). Pengaruh Latihan Beban terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Indonesia*, 7(2), 78–86.
- Saragih, D. H., & Akhmad, I. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push Up Dengan Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Peningkatan Power Otot

- Lengan Pada Atlet Muaythai Kabupaten Simalungun. *Journal Physical Health Recreation*, 1(2), 71–82.
- Schoenfeld, B. J. (2010). *The Mechanisms of Muscle Hypertrophy and Their Application to Resistance Training*. Journal of Strength and Conditioning Research.
- Sembiring, E. R., & Nasution, M. A. (2021). Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 112–120.
- Siregar, I., Arima, P., & Saragih, D. A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Atlet Putra Unimed Hockey Club. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 8–16.
- Sugiyono. (2020). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. *Bandung: Alfabeta*.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2017). *Principles of Anatomy and Physiology (15th ed.)*. New York: John Wiley & Sons.
- Tresnowati, I., Putra, R. A., & Yuliana, D. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 33–42.
- Wahyuni, Sri. Sutarmin, P. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Wangsa Jatra Lestari.
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36–43.
- Wijayanti, N. P. N., Slamet, S., & Wiranata, A. (2019). Pengembangan Instrumen Cabang Olahraga Atletik Nomor Tolak Peluru Gaya O'brien Pada Atlet Putra Pplm Provinsi Riau. *Tunjuk Ajar: Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 2(1), 101–114.
- Wulandari, F. Y. (2022). Kondisi Fisik Atlet Lempar Cakram (Discus Throw) Pusat Latihan Nasional B di Surabaya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 1–5.