

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Amirzan, & Yahya, M. (2019). PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK LARI 110 GAWANG PUTERA. *Serambi Ilmu*, 20(1), 79–96.
- Balango, S., & Ruslan. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Lari Gawang. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(2), 69–74.
- Budiwibowo, F., & Setiowati, A. (2015). Unsur Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Tungkai Dalam Keseimbangan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 4(2), 31–36.
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). Efektivitas Model Latihan Kekuatan Otot Tungkai Menggunakan Karet Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola PS Palembang U17. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 215–224. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15693>
- Haetami, M., & Awanis, A. (2021). Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. *Jendela Olahraga*, 6(2), 108–119.
- Hikmatiar, G. G. (2020). Pengembangan Materi Pembelajaran Lari Gawang Berbasis Permainan Tradisional Pada Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 21(1), 1–150.
- Ichsanudin, & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587>
- Lubena, A. D. (2017). Model Pembelajaran Keterampilan Lari Gawang (A.D.L) Berbasis Permainan Untuk Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08(01), 61–66.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
- Muqdamien, B., Umayah, U., Juhri, J., & Raraswaty, D. P. (2021). Tahap Definisi Dalam Four-D Model Pada Penelitian Research & Development (R&D) Alat Peraga Edukasi Ular Tangga Untuk Meningkatkan Pengetahuan Sains Dan Matematika Anak Usia 5-6 Tahun. *Intersections*, 6(1), 23–33. <https://doi.org/10.47200/intersections.v6i1.589>
- Nurkadri, & Kholil, R. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Futsal Inang Fc Tahun 2021. *Journal Coaching Education*

Sports, 2(2), 137–150. <https://doi.org/10.31599/jces.v2i2.706>

- Nursalam, H., & Aziz, I. (2020). Kontribusi Daya Tahan Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Patriot*, 2(1), 233–243.
- Priyono, D., Cahyadi, A., Husin, S., & Sulistianta, H. (2022). Pelatihan Dasar Atletik Pada Guru Pendidikan Jasmani Se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 01(01), 30–33.
- Sudharto, A., & Pelana, R. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/gjik.112.06>
- Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2022). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik : A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Utomo, A. W. (2018). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik barrier hops dan double leg tuck jump terhadap tinggi lompatan pada pemain bola voli Putra Magetan Junior tahun 2017. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(1), 19–28.