

## DAFTAR RUJUKAN

- Ahmad Mustaqim, Enjang. 2018. "Pengaruh Latihan Push Up dan Pull Up Terhadap Hasil Flying Shoot Dalam Permainan Bola Tangan Pada Mahasiswa Komunitas Bola Tangan Unisma Bekasi" dalam *Genta Mulia* Volume 9(1): hlm. 53-54
- Ariffian, Rizky. 2017. *Skripsi ; Pengaruh Latihan Kelentukan dan Medicine Ball Terhadap Kemampuan Lempar Lembing Gaya Cross Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017*. Lampung: Universitas Lampung. <http://digilib.unila.ac.id/skripsi.tanpa.bab.pembahasan.pdf>. Diakses pada 30 Agustus 2019.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Faidlullah, H.Z., Kuswandari, D. R. 2009. "Pengaruh Latihan Pliometrik *depth jump* dan *knee tuck jump* terhadap hasil tendangan lambung atlet sepak bola pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta" dalam *Jurnal Fisioterapi* Volume 9 (1).
- Haritsa, Nurul Fithriati., & Trisnowiyanto, Bambang. 2016. "Perbedaan Efek Latihan *Medicine Ball* dan *Clapping Push Up* Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13-16 Tahun" dalam *Jurnal Kesehatan* Volume 1 (1): hlm. 52-57
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjendikti
- Hasanah, Mufidatul. 2013. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ishak, Muhammad. 2012. "Pengaruh Latihan *medicine Ball* Terhadap Kemampuan Pukulan Lob Dalam permainan Bulutangkis" dalam *Jurnal Competitor* Volume 1 (4): hlm. 108
- Margono, S. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta

- Pomatahu, Aisah R, 2018. *Box Jump, Depth Jump, Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Rasyid, Willadi. 2010. *Permainan BolaTangan*. Padang: Sukabina Press
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sujarwo., & Aryanti, Nita. 2015. *Teori dan Praktek Olahraga Permainan Bola Tangan*. Jakarta: LPP Press
- Susanto, Ermawan. 2017. Pengembangan Tes Keterampilan Dasar Olahraga Bola Tangan Bagi Mahasiswa. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 21(1): 117
- Sutanto, Teguh. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.