

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Y., & Diekin, N. F. S. (2020). The effects of plyometric training on speed, agility and power components among under-16 athletes Yusop. *Jurnal Sains Sukan Dan Pendidikan Jasmani*, 9(1), 63–69. <https://ejournal.upsi.edu.my/journal/JSSPJ>
- Akbar. (2020). *Analisis Kemampuan Lay up Bola Basket Peserta Didik kelas SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun Pelajaran 2019/2020*. 21(1), 1–9.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik* (Issue 112). repository.unp.ac.id. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=bafirman+2019+kondisi+fisik&oq=bafirman+2019
- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Peserta Didik Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).452](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).452)
- Caron, J., & Markusen, J. R. (2016). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Voli Smkn 2 Nawangan*. 1–23.
- Chu. (2021). Plyometric Training. *Strength and Conditioning for Sports Performance*, 314–341. <https://doi.org/10.4324/9780429330988-19>
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.3693>
- Emral, E. (2017). Pengantar Teri Dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.
- FATONI, M., Nurhidayat, N., & Sudarmanto, E. (2018). Aplikasi Latihan Kombinasi Zig–Zagteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra Jpok Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Muara Olahraga*, 1(1), 64–75. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i1.58>
- Febriana Sulistya Pratiwi. (2022). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Pada Team Karate Dojo Inka Lampung Selatan. In *ꦒꦫꦏꦶ* (Issue 8.5.2017). <https://dataindonesia.id/sektor-riil/detail/angka-konsumsi-ikan-ri-naik-jadi-5648-kgkapita-pada-2022>
- G Zhang, D. Z. (2018). *Model construction of technical test and evaluation of*

“young basketball players.” Taylor & Francis. [https:// www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09720529.2018.1527813](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09720529.2018.1527813)

- Hadi, R., Suratmin, S. P. M., & ... (2018). Pengaruh Pelatihan Incremental Vertical Hop Dan Side Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli *Jurnal Pendidikan ...*, 8(2). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/view/11679>
- Hakimah. (2022). Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam Suta Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi. *Journal of Economic Perspectives*, 2(1), 1–4. [http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon-2008-Coaching d'equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id /index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017](http://www.ifpri.org/themes/gssp/gssp.htm%0Ahttp://files/171/Cardon-2008-Coaching-d%27equipe.pdf%0Ahttp://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203%0Ahttp://mpoc.org.my/malaysian-palm-oil-industry/%0Ahttps://doi.org/10.1080/23322039.2017)
- Hanief. (2012). latihan pliometrik 2-3 hari per minggu dapat memberikan hasil optimal. *Digilib.Uns*, 32.
- Hapsari, A., Dwikusworo, E. P., & Hidayah, T. (2018). Status Ketrampilan Bermain Bola Basket Pada Club Nbc (Ngaliyan Basketball Center) Kota Semarang. *JSSF (Journal of Sport Sciences and Fitness)*, 2(1), 10–27.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)*. Remaja Rosdakarya PT. <https://web-ikepri.moco.co.id/book/929e78b9-cead-4098-a535-828c7b02a6c2>
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. In *Remaja RosdaKarya*. [https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/ pustaka/150657/latihan-kondisi-fisik-untuk-atlet-sehat-aktif.html](https://openlibrary.telkomuniversity.ac.id/pustaka/150657/latihan-kondisi-fisik-untuk-atlet-sehat-aktif.html)
- Hermawan, I., Maslikah, U., Jariono, G., & Masyhur, M. (2020). Pelatihan Kondisi Fisik Pelatih Cabang Olahraga Kota Depok Jawa Barat Dalam Menghadapi Persiapan PORPROV 2022. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat 2020 (SNPPM-2020)*, 1(1), 371–380. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/snppm>
- Hidayat, A. (2018). Pengaruh Daya Ledak Tungkai, Koordinasi Mata, Kaki dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Shooting Ke Gawang Pada Permainan Sepakbola Peserta Didik SMA Negeri 14 Sinjai. *Program Pascasarjana*, 1–14.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>

- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah MahaPeserta Didik Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1, 114–120. file:///C:/kebutuhan skripsi/bahan skripsi/bahan judul ke tiga/Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai
- Kanca, I. N. (2004). *Disertasi Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar*. 334. <http://repository.unair.ac.id/32036/12/gdlhub-gdl-s3-2007-kancainyom-5199-disk30-4.pdf>
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=bO6lZMIAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=bO6lZMIAAAAJ:9Nmd_mFXekcC
- Kurniawan, A., & Icha. (2021). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Box Skip Terhadap Kemampuan Tendangan Lingkar Dalam pada Atlet Tarung Derajat Kota Jambi. *Jurnal Pion*, 1(2), 66–74. <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Kurniawan, G. P. D., & Nasirudin, Y. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 30–36. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.184>
- Kurniawan, R., & A'la, F. (2021). Analisis Validitas Dan Reliabilitas Tes Akurasi Long Pass (Move Ball Long Pass Test) dalam Permainan Sepakbola pada MahaPeserta Didik Kepelatihan FIK UNP. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5758>
- Mardela, romi dan S. A. (2019). Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Tim Universitas Negeri Padang. *Performa*, 3(1), 28–47.
- Metia, R. (2014). *Pengaruh Latihan Dik's Letters Agility Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Peserta Didik SMAN 2 Cianjur Dalam Ekstrakurikuler Bola Basket Universitas Pendidikan Indonesia*. 1–6.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Nuraini, A., & Wijono, W. (2023). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Hop Terhadap Peningkatan Power Tungkai atlet Atletik di Cheetah Atletik Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6, 3. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/58248%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi->

olahraga/article/view/58248/45427

- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Id.Scribd. <https://id.scribd.com/doc/302333652/Tes-Dan-Pengukuran-Pendidikan-Olahraga-Drs-Nurhasan-m-pd>
- Nurhidayatulah, N., & Prodjosantoso, A. K. (2018). Miskonsepsi materi larutan penyangga. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 4(1), 41–51. <https://doi.org/10.21831/jipi.v4i1.10029>
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>
- Pratiwi, I. (2015). Sekolah renang di kota semarang dengan penekanan design sustainable architecture. *Canopy: Journal of Architecture*, 4(2).
- Radcliffe, R. F. (2002). *High-Powered Plyometrics, 2E*. books.google.com. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=Z1fHBwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR1&dq=Radcliffe+and+Farentinos,+2002&ots=IAHv0sAAy0&sig=oDLNpz8wG5Q_P-wc2f_fQdS1z4&redir_esc=y#v=onepage&q=Radcliffe+and+Farentinos%2C+2002&f=false
- Sabillah. (2022). Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Tungkai Atlet Gulat Pesisir Selatan. *Journal Of Physical Education And Sport*, 8.5.2017, 2003–2005. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=.+Pengaruh+Latihan+Pliometrik+dan+Kekuatan+Otot+Tungkai+terhadap+Power+Tungkai+Atlet+Gulat+Pesisir+Selatan&btnG=
- Santoso, S. (2011). *Mastering SPSS versi 19*. Elibrary.Bsi.Ac.Id. <https://elibrary.bsi.ac.id/readbook/206671/mastering-spss-versi-19>
- Satria, M. H. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Universitas Bina Darma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 11(01), 36–48. <https://doi.org/10.33557/jedukasi.v11i01.204>
- Setiadi. (2007). *ANATOMI & FISILOGI MANUSIA*. Id.Scribd.Com. <https://id.scribd.com/document/372103082/Anatomi-Fisiologi-Manusia-setiadi-pdf>
- Setiadi, L. D. (2021). *Fulltext_Lovitasari%20Damayanti%20Setiadi_19711251072*.
- Setyawan, R. (2017). *Perbedaan Pelatihan Plyometric 5-5-5 Squat Jump Dengan Wave Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain*.

August 2012, 1–12.

Suharjana, S. (2015). Analisis Program Kebugaran Jasmani Pada Pusat-Pusat Kebugaran Jasmani Di Yogyakarta. *Medikora*, 11(2), 135–149. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2813>

Suharli. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian 2018 Univeristas Muslim Nusantara Al-Washliyah*, 0(September), 2016–2018. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/Prosiding/article/view/423/408>

Yetindra. (2017). Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Didik Peserta Ekstrakurikuler Atletik (Lompat Jauh) Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14913>

Yoda. (2006). *Buku ajar peningkatan kondisi fisik*. Scholar.Google.Com. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=GQYuvMwAAAAJ&citation_for_view=GQYuvMwAAAAJ:u5HHmVD_uO8C

