

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, D. N., & Si, M. (2018). Pengaruh latihan zig zag run terhadap tapak suci lebong. Medan. jurnal ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Medan.
- Andrejic, O. (2012). *Effect of a plyometric and strength training program on the fitness performance in young basketball players. physical education and Sport Vol. 10, No 3, 2012, pp. 221-229.*
- Andriyana, Husni, A. (2017). Perbandingan kondisi fisik atlet futsal pelatda jawa barat pon xviii tahun 2012 dengan atlet futsal pelatda jawa barat pon xix tahun 2016. jurnal ilmu keolahragaan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.*
- Booth, M.A., & Orr, R. (2016). *Effects of plyometric training on sports performance. Strength and Conditioning Journal. 38(1), 30–37. doi:10.1519/ssc.000000000000183. https://doi.org/10.1519/ssc.000000000000183. Strength*
- Boy Indrayana, S. (2019). Hubungan standing broad jump dan lari sprint 20 meter terhadap hasil kemampuan lompat jauh pada siswa kelas xi sma xaverius ii kota jambi. Universitas Jambi
- Bremaeker, M. D. (2013). *Plyo-flex: plyometrics and flexibility training for explosive martial arts kicks and performance sports. Turtle Press Washington DC.*
- Budiwanto, S. (2013). Metodologi latihan olahraga. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, S. (2017). Metode Statistika Untuk Kuantitatif. Universitas Negeri Malang
- Diky, P. P. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Dwi Yulia Safitri. (2007). Malang. Program latihan *ankle weight* terhadap power tungkai pemain bolavoli di unit aktivitas bolavoli universitas negeri malang. Jurnal ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Malang
- Eka Novita Indra, E. A. A. . (2016). Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam

Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita. Medikora, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

- Firdaus, F. P., & Wirawan, O. (2022). Efektifitas Bentuk Latihan Sprints 30 Meter Di Pasir Dan 30 Meter Di Tanjakan Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Sport and Exercise Science*, 5(1), 2022–2030. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses>
- Harsono. (1988). Panduan Kepeleatihan. Jakarta: KONI. buku. panduan kepeleatihan. Primasoni,.
- Harsono. (2015). Kepeleatihan olahraga. (buku teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya. 100.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>
- Irawadi, H. (2014). Kondisi fisik dan pengukuran. buku pengukuran dan kondisi fisik. UNP Press.
- Irianto, D. P. (2002). Dasar kepeleatihan. buku dasar kepeleatihan Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismoyo, F. (2014). “Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun. Skripsi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Jordan, N. (2022). *Efektivitas latihan resistance band dan dumble terhadap peningkatan power lengan atlet bola tangan universitas negeri jakarta*. Skripsi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga. Universitas Negeri Jakarta.
- Khoirunnisa, H., Widiastuti, & , Johansyah, L. (2020). Pengaruh Power Otot Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Persepsi Kinestetik Terhadap Kecepatan Memanjat Speed World Record Pada Atlet Panjat Tebing Kabupaten Bogor. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Universitas Negeri Jakarta
- Kumar, P. (2015). *Impact of sand training for endurance development among athletes. International Journal of Applied Research*. 1(7): 503-506.
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepakbola langkah-langkah menuju sukses. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Maria Theodora, F. J. M. W. (2019). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putera Floorball*

*Indonesia Dalam Persiapan Sea Games Xxx Philipines*. Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

- Mukrimaa, S. S., Nurdyansyah, Fahyuni, E. F., Yulia citra, A., Schulz, N. D., Taniredja, T., Faridli, E. M., & Harmianto, S. (2016). In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*. Uneversitas Negeri Jakarta
- Pratama, R., Hardiyono, B., & Martinus. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga*. Universitas Bina Darma
- Primasoni, N. & S. (2016). *Pedoman Menyusun Formasi dan Strategi bermain Sepakbola*. Fak.Jurnal Ilmu Kepeleatihan keolahragaan.Universitas Negeri Yogyakarta.
- Puspita, P. A. (2020). Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power. Universitas Negeri Malang
- Putu, S. I., & Adi, P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power. *Journal of Physical Education Health and Sport*, Universitas Pendidikan Ganesha
- Rohim, A. (2008). Bermain sepakbola. Semarang, Buku pelatih sepak bola CV. Aneka Ilmu.
- Santoso, B. (2016). Pengaruh latihan pliometrik front jump dan side jump terhadap power otot tungkai atlet bola voli putri junior yuso yogyakarta.
- Sucipto. (2000). Sepakbola. Jakarta, Buku Pelatih Sepak bola Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2017). Metode penelitian administrasi dilengkapi dengan metode r&d. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. (2007). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran jasmani. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Taufiq, M. D. (2012). Pengaruh latihan sprint training dan kelincahan terhadap

peningkatan daya tahan anaerobik peserta ekstrakurikuler bola basket smk negeri 3 yogyakarta. In Universitas Negeri Yogyakarta

Ujang Rohman, & Ramadhani Hananto Puriana. (2020). Penerapan Metode Latihan Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pemain Bola Tangan. *Wahana*, 72(1), 11–18. <https://doi.org/10.36456/wahana.v72i1.2404>

Utama, A. N., Surisman, & Jubaedi, A. (2018). Efektivitas Latihan Ankle Weight dan Tarik Karet Terhadap Hasil Tendangan Long Passing. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 2–8.

Widiastuti. (2017). Model Program Latihan Plyometric Permukaan Matras Dan Pasir Untuk Meningkatkan Eksplosif Power Tungkai Dan Kecepatan Pada Cabang Olahraga Beladiri Kempo. In *Jurnal UNY*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/69728>

Wiguna, I. B. (2017). Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. Ed.1, Cet. 1. Depok: Rajawali Pers.



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*