

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu.2020. “Tes Dan Pengukuran Olahraga”. ISBN : 978- 623-7815-67-9. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM)Banten.Cet.pertama.2020.
- Ansori, Muhammad.2010. Pengaruh Latihan knee tuck jump dan Barrier hops terhadap hasil tendangan bola lambung jauh. Samarinda. Fakultas pendidikan kepelatihan Olahraga Ansori, Muhammad.2010. Pengaruh Latihan knee tuck jump dan Barrier hops terhadap hasil tendangan bola lambung jauh. Samarinda. Fakultas pendidikan kepelatihan Olahraga
- Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Bumi Aksara 2006.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revi). Rineka Cipta 2010.
- Bafirman. (2008). Pembentukan Kondisi Fisik. Wineka Media 2008.
- Bafirman. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik. In Rajagrafindo Persada (Vol. 4, Issue 1).
- Bompa. (1994). Theory and methodology of training. Hunt Publishing Company.
- Cahyadi, A., Nia, T. A., & Jubaedi, A. (2020). Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Atia Lanal Lampung. JUPE (Jurnal ...,1. <http://repository.lppm.unila.ac.id/37103/>
- Chu, D. A. (2013). plyometrics. In National Strength and Conditioning Association Journal(Vol.9,Issue1).[https://doi.org/10.1519/0744-0049\(1987\)009<0067:JIP>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/0744-0049(1987)009<0067:JIP>2.3.CO;2)
- Donal A., C. (1992). Jumping Into Plyometrik. Illinois: Leisure Press.
- Harsono. (2015). Kepeatihan Olahraga. PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). Kepeatihan Olahraga, Teori dan Metodologi (Edisi kedu). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Harimbawa N.G.I., Kanca N.I., Wahyuni S.D.P.N. (2014). Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump dan Split Jump Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Power Otot Tungkai. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja, Indonesia
- Hayati, H. (2014). Dampak Latihan Intensitas Berat Pada Fungsi Imun Tubuh. Embrio, 4, 50–56. <https://doi.org/10.36456/embrio.vol4.no0.a1234>

- Hidayat, S. (2014). Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Graha Ilmu.  
<https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- I. G. N., N. (2015). Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Udayana University Press.
- Irawadi, H. (2011). Kondisi Fisik Dan Pengukurannya
- Irawan, D. (2017). Six Weeks Progressive Plyometrics Training on Badminton Player's Agility. 2(Hsic), 18–21. <https://doi.org/10.2991/hsic-17.2017.4>
- Irfandi. (2015). Pengembangan model latihan sepak bola dan bola voli. Katalog Dalam Terbitan (KDT) Jasa I Magfirah.
- Irianto, D. P. (2004). Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan. Andi Offset.
- Iskandar. (2016). Hubungan Antara Kekuatan Otot Dengan Servis Atas Bola Voli Mahasiswa Putra Penjaskes IKIP-PGRI Pontianak. Jurnal Pendidikan Olahraga, 5(1), 20–28.
- Ismaryati. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga.
- Lumintuarso, R. (2013). Teori Kepeleatihan Olahraga. Lembaga Akreditasi Nosional Keolahragaan. (LANKOR).
- Maksum, A. (2009). Statistik Dalam Olahraga.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar (1st ed.). Alfabeta.
- Ningrum. (2017). Pengaruh Penggunaan Metode Berbasis Pemecahan Masalah (Problem Solving) Terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas X Semester Genap MAN 1 Metro Tahun Pelajaran 2016/2017.
- Parengkuan, M. (2015). PEGARUH LATIHANPLYOMETRICBOX JUMPDANBARRIER HOPSTERHADAP TINGGI RAIHAN BLOCK PADA PERMAINAN BOLAVOLI (StudiPadaMahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIKK-UNG).
- Parthayasa, I. P. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha.

- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.
- R.C., R. J. . & F. (2002). Power training for sport, plyometrics for maximum power development. Coaching Association of Canada.
- Radcliffe, & Farentinos. (1985). Plyometrics Explosive Power Training. Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Ross, S. M. (2017). Introductory Statistics (4th ed.). Academic Press.
- Sabillah, M. I. (2020). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Tungkai Atlet Gulat Pesisir Selatan.
- Sahabuddin. 2019. “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Smash Bolavoli Ditinjau Daya Ledak Tungkai.” *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation* 3(1):38. doi: 10.26858/sportive.v3i1.16858.
- Sandler, M. (2009). Power Plyometrics The Complete Program. meyer and meyer sport.
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak(Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164.
- Setiadi. (2007). Anatomi & Fisiologi Manusia. Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Pebelitian Manajemen. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik (Cetakan Kedua).
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepelatihan Olahraga. UNP press.
- Widiastuti. (2017). Tes dan pengukuran olahraga (Cetakan Ke). Rajawali pers.

