

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M., & Wahyuni, S. S. T. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump Over Barrier Dan Double Leg Bound Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain Futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ahmad, Hidayat (2020). *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Permainan Futsal*, (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Airlangga, R (2022). *Analisis Sistem Menyerang Tim Anquere pada Jakarta Futsal League*, Universitas Negeri Jakarta
- Aletha, D., Yani, F., ST, S., Fis, M., Rizky Wulandari, S. S. T., & Fis, M. (2020). *Pengaruh Latihan Core Stability Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Pemain Sepak: Narrative Review*
- Anwar, M., Basuki, S., & Irianto, T. (2020, February). The effect of plyometric knee tuck jump and barrier hops training on explosive muscle explosion futsal player. In *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)* (pp. 98-100). Atlantis Press.
- Aprianto, R. K. (2019) *Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Power Tungkai Dengan Kemampuan Shooting Menggunakan Kaki Bagia Punggung Pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Darush Sholihin Boarding School Tahun Ajaran*
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Budiwanto. (2013). *Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Kecepatan Tendangan Samping Atlet Pencak Silat*. Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram, 9(2), 75. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v9i2.6580>
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. United States of America: Human Kinetics.
- Derek & Stev. (2017). *Anatomy plyometric : Human kinetic*
- Fathoni, M. (2016). *Pengaruh Bentuk Latihan Menggunakan Hurdles Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dalam Cabang Olahraga Futsal*, (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Hawindri, B. S. (2016, December). *Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula*. In *prosiding seminar nasional pendidikan jasmani pascasarjana um* (pp. 284-292).

- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Deepublish.
- John, J., & Sidik, D. Z. (2017). Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 1-11.
- Kirkendall, Donald (2019). *Anatomy soccer : Human Kinetic*
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2018). *Intisari Terapi Latihan*. EGC.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Munizar. (2016). Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap servis atas bola voli pada klub sepakat dumai.
- Murdiansyah, B. N. (2022). Pengaruh Latihan Hurdle Hops dan Multiple Box To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Vertical Dan Jauhnya Lompatan Tanpa Awalan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 7(1), 71-80.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan koordinasi, keseimbangan, dan power otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.
- Nazzala, G. N. (2016). Hubungan koordinasi, keseimbangan, dan power otot tungkai dengan kemampuan shooting futsal menggunakan punggung kaki pada olahraga futsal.
- Pratama, P. (2017). *Efektifitas Metode Latihan Hurdle Jump dan Metode Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pelari Sprinter Mahasiswa Klub Olahraga Prestasi Atletik Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Putra, R. A. K. (2020). *Efektifitas Latihan Box Jump dan Hurdle Hops Terhadap Tendangan Shooting Tim Futsal SMA Fransiskus Bandar Lampung* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek).
- Soemardiawan, S. (2017). Efektifitas Metode Latihan Multiple Box To Box Jump With Single Leg Landing Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Putsal Sman 1 Gunungsari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(2), 1-6.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.

- Sukadiyanto. (2011). Hakikat Latihan. 1–23.
- Sukadiyanto. (2011). Kontribusi Ilmu Keolahragaan Dalam Pembangunan Olahraga Nasional. *Kontribusi Ilmu Keolahragaan Dalam Pembangunan Olahraga Nasional*, 83.
- Sukadiyanto. (2011). Penganbangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Tes Keterampilan Tendangan AP Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Angewandte Chemie International Edition*, 5(6), 951–952.
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21-31.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. DAR Mizan.
- Tudor O. Bompa, *Periodization Theory and Methodology of Training*. Diterjemahkan oleh tim dosen FIK UNJ, Jakarta: FIK UNJ, 2009
- Widnyana, M., Nurmawan, P. S., & Tianing, N. W. (2014). Plyometric Exercise Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Bali: Universitas Udayana*.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.

