

## DAFTAR PUSTAKA

- AHMAD HIDAYAT, R. I. A. N. (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.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*.
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam Sepakbola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Andini, H. N. (2020). Pengaruh Metode Latihan *Interval* Dan *Pyramid* Dengan Pola Latihan *Resistance Band Ladder Drills* Terhadap Peningkatan *Speed* Pada Pemain Futsal Putri UPI (*Doctoral dissertation*, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik Beyb Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Diterjemahkan oleh tim dosen FIK UNJ, Jakarta: FIK UNJ.
- Bompa, T. O., & Stoenescu, G. (2010). *Power training for sport: Plyometrics for maximum power development*.
- Burhaein, E., Ibrahim, B. K., & Pavlovic, R. (2020). *The relationship of limb muscle power, balance, and coordination with instep shooting ability: A correlation study in under18 football athletes. International Journal of Human Movement and Sports Sciences*.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics. United States of America: Human Kinetics*.
- Derek, H., & Steve, K. (2017). *Plyometric Anatomy. United State: Human Kinetic*.
- Eri, D. K. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Festiawan, R. (2020). Latihan Mental Dalam Olahraga. *Universitas Jenderal*
- Frayogha, J. (2019). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi *Shooting* Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya
- Harsuki, H. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta*.

- Hermans, V., & Engler, R. (2010). *Futsal: Technique, tactics, training*. Meyer & Meyer Verlag.
- Lupescu, I. (2017). *UEFA Futsal Coaching Manual*. UEFA Futsal Coaching Manual.
- Iqbal, K., Abdurrahman, A., & Ifwandi, I. (2015). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketrampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada atlet unit kegiatan mahasiswa universitas syiah kuala. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Irawan, A. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Irawan, A. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Deepublish.
- Irianto, D. P. (2002) *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismaryati, S., & Muhyi, M. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Jakni. (2016). *Metodologi Penelitian Eksperimen Bidang Pendidikan*. Pontianak: Alfabeta.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya hidup, peraturan, dan tips-tips permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Kirkendall, D. T., & Sayers, A. (2020). *Soccer anatomy*. Human Kinetics Publishers.
- Kusuma, A. G. A., & Junaidi, S. (2014). Peran Kekuatan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *Shooting* Ke Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Munizar, M., Razali, R., & Ifwandi, I. (2016). Kontribusi *Power* Otot Tungkai dan *Power* Otot Lengan terhadap Pukulan *Smash* pada Pemain Bola Voli *Club* Himadirga Fkip Unsyiah. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*.
- Noer, Z., & Dayana, I. (2021). *Fisika Terapan*.
- Nurkomaria, A. LOR (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Front Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Xi Sman 1 Sampara*.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Prasetyo, D. J. (2022). Pengaruh Latihan *Box Jump* dan *Depth Jump* terhadap Kemampuan Melompat Penjaga Gawang Pada Pemain SSB Gelora Muda Sleman Usia 13-15.
- PRATAMA, P. (2017). *Efektivitas 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)*.

- Purwadinata, F. (2020). Pengaruh Latihan *Punch Resistance Band* Dan *Punch Dumbell* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Putra, S. S., Insanisty, B., & Sugihartono, T. (2014). Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *shooting* futsal pemain SMA 6 Kota Bengkulu. Universitas Bengkulu.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). *Plyometrics Explosive Power Training 2nded.*
- Rikza, A. (2018). Perbandingan metode latihan *box jump* dan metode latihan *Hurdle jump* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam tolakan pembalikan renang pada atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.
- Rizkiawan, S. F., Chan, A. S., & Rukmantara. (2021). Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap *Power Shooting* Tim Tambora Futsal Akademi.
- Ropianti, Sinurat, R dan Putra, M, A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrik *Squat Jump* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli *Club* Putra Kunto Darussalam. *Journal of Sport Education And Training*.
- Saifudin, M. (2013). Latihan *Massed Practice* dan *Distribute Practice* untuk Akurasi Tendangan ke Gawang. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*.
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran *Pinball* Terhadap Ketepatan *Passing* Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta, CV
- Sukardi. (2015). Evaluasi pendidikan. Jakarta: Bumi.
- Sunawa, M. K., Rustiadi, T., & Soekardi, S. (2018). *The Contribution of Hand-Eye Coordination, Muscle Arm Strength, and Concentration to Standing Throw Shoot Results*. *Journal of Physical Education and Sports*.
- Supangat, A. (2007). Statistika Dalam Kajian Deskriptif, Inferensi, dan Nonparametrik. *Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Syafruddin. (2013). Ilmu Kepelatihan Olahraga, Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga. Padang: UNP Press.
- Taheri, E., Nikseresht, A., & Khoshnam, E. (2014). *The effect of 8 weeks of plyometric and resistance training on agility, speed and explosive power in soccer players*. *European Journal of Experimental Biology*.
- Taufik, M. S., Widiastuti, W., Setiakarnawijaya, Y., & Diis, F. (2022). Buku Panduan Futsal (Metode Latihan) *Small Side Games Modification Small Side Games* dan *Interval Training*.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. DAR! Mizan.
- Tohar, (2004). Ilmu Kepelatihan Lanjut. Semarang.