

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, D., & Yudi, Aldha, A. (2019). Latihan pliometrik berpengaruh terhadap kemamouan smash atlet bola voli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343.
- Aprini, T., Lesmana, S. I., & Munawwarah, M. (2018). *Perbedaan Latihan Lateral Jump Over Barrier Dengan Latihan Lateral Jump With Single Leg Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada*.
- Bahtra, R. (2021). *Buku Ajar Permainan Sepakbola* (Issue 156). Sukabina Press.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *PLYOMETRICS*.
- Destriana, M. P., Destriani, M. P., Yusfi, H., & Muslimin, M. P. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Gusfirnando, D., Supriyadi, & Saichudin. (2015). *Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smkn 3 Malang*. 7–15.
- Hakim, A. L., Subandowo, M., Rohman, U., Training, I., Kebugaran, T., & Indonesia, J. (2020). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga PENGARUH CIRCUIT TRAINING DAN INTERVAL TRAINING DALAM TES*. 5(April), 86–95.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Harsono, (2018) *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latihan (ed)). PT. Remaja Rosdakarya. Jl. Ibu Inggit Garnasih. Bandung. 40252
- Hidayat, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Karate. *Program Studi PKO, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo*, 1–12.
- IP, J., & Syahputra, R. (2019). Analisis olahraga prestasi yang dapat di unggulkan kabupaten langkat. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 3(1), 10–19. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/ko/article/view/13067>
- Kosasih, Safarai, I., & Akin, Y. (2018). Pengaruh latihan pliometrik double leg cone hop terhadap ketepatan umpan lambung jauh sepak bola I. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/13407>

- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani*. Deepublish.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa Smkt Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*, 1–10.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Priyanto, A. (2018). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan- Ditjen Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat-Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018.
- Rohman, U., & Puriana, R. H. (2020). *PENERAPAN METODE LATIHAN SINGLE LEG JUMP TERHADAP KEMAMPUAN FLYING SHOOT PEMAIN BOLA TANGAN*. 72.
- Sistiasih, V. S. (2019). Pengaruh Media Scrapbook Terhadap Hasil Belajar Penjasorkes. *PHEDHERAL*, 16(1), 74–82.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.