

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Arifin, W. F., Saichudin, S., & Yunus, M. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Squat Jump Dengan Standing Jump Terhadap Tinggi Loncatan Pemain Bola Voli Putra FIP Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 162–172.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik* (7th ed.). PT Rineka Cipta.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri FIO Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3). <https://jurnalmahasiswa3.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36165>
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics. [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com)
- Gusti, O. I., Supriyadi, S., & Surendra, M. (2018). Pengaruh Latihan Transper Kontralateral Terhadap Kemampuan Shooting Pada Pemain Futsal Klub Red Fox Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 123–135.
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2020). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136–149.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga* (Kamsyah (ed.); 3rd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (Latipah (ed.); 1st ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, A. F. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Squat Dan Latihan Lunges Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Sepakbola Pskp*

*Kecubung Nganjuk Tahun 2018*. 11.

- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44–50.
- Khairuddin. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1(1), 1–14.
- Khairudin, A. (2019). *Pengaruh Latihan Single-Leg Squat Dan Lunges Terhadap Power Otot Tungkai Pemain SSB Baturetno KU-14-15 Tahun*.
- Kurniawan, O. D. (2017). Analisis Index Overall Demand Atlet Pencak Silatpuslatda Jawa Timur 104 2017. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12–14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1–11.
- Misbahuddin, M. H., & Winarno, M. E. (2020). Studi kemampuan teknik dasar sepakbola pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang kelompok usia 15-16 Tahun. *Sport Science and Health*, 2(4), 215–223.
- Mulyana, D. (2019). Perbandingan Latihan Knee Tuck Jump dengan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Journal of S.P.O.R.T*, 3(1), 22–28.
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lesmana, H. S., & Ridwan, M. (2020). Aktivitas Latihan Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. *Jurnal Patriot*, 2(3), 743–756.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga* (1st ed.). Deepublish.
- Pengertian Pengaruh Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia. [online] Available at: <https://kbbi.web.id/pengaruh> [04 Juli 2023].
- Pratama, M. I., & Erawan, B. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 77–82. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i2.20309>
- Pratama, R. R. (2017). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim LPI

- Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Putra, A. S. (2022). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kondisi Daya Tahan Fisik Ssb Karya Bersama Subang U-15. *Doctoral Dissertation*, 11(April), 6–24. <http://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamed>
- Putra, A. T., & Afriza, S. (2020). Kontribusi Kelentukan dan Daya ledak Otot Tungkai terhadap Heading Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 616–626.
- Rofik, M. K., Yunus, M., & Widiawati, P. (2021). Survei Kondisi Fisik Sepak Bola pada Pemain Arema Football Academy Usia 16 Tahun di Kota Malang Tahun 2021. *Sport Science and Health*, 3(12), 1032–1041.
- Septianingrum, K., Darumoyo, K., Nurfatony, H. S. M., & Irfan, M. (2022). Pengaruh Latihan Double Leg Cone Hop Dan Lunges Terhadap Kekuatan Tendangan Long Pass Pemain SSB Internal FC U-19. *Journal RESPECS*, 4(1), 11–22.
- Setiyawan, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Setyawan, A. D., & Yunus, M. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 10. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.); kedua). ALFABETA.
- Sulistiawati, E., Syamsuramel, S., & Destriana, D. (2021). Latihan Squad Jumpterhadap Hasil Power Otot Tungkai Club Ssb Ogan Ilir. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 123–129.
- Susanti, E. (2020). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Two Foot Ankle Hop Dengan Barrier Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. <https://Medium.Com/>, 8–25. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Syakhisk, Y. D., Mulyana, F. R., & Soraya, N. (2022). Metode Pendekatan Taktis Terhadap Ketepatan Shooting Kaki Bagian Dalam Pada Cabang Olahraga

Sepak Bola. *Holistic Journal of Sport Education*, 1(2), 29–34.

Syauki, A. Y. (2018). Pengaruh Latihan Squat Jump terhadap Hasil Lompatan Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di Mtsn 1 Kota Serang. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 7(2), 59–68.  
<http://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip/article/view/101%0Ahttp://jurnal.stkipbanten.ac.id/index.php/tulip/article/download/101/88>

Wahyudin, I., Tosida, E., & Andria, F. (2019). Pengaruh Latihan Lunges Dan Squat Jump Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepak Bola SSB Browidjoyo, Yogyakarta. *Quality, March*, 1–6.