

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, U. M., & Gumilar, R. (2022). *Massage Olahraga*.
- Bompa. (1994). *Theory and Methology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall hunt publishing company.
- Chu, D. A., & Meyer, G. C. (2013). *Plyometrics*. Human kinetics.
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Kencana*, 236.
file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Ermral, E. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Kencana.
- Fransiska, D., Putra, R., & Firdaus, M. (2021). Survei Tingkat Kemampuan Power dan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet SSB Putra Perseta ' 88 Tahun 2020. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK) Volume, 1(1)*, 42–46.
- Ginanjari, U. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata - Kaki Terhadap Longpass Dalam Permainan Sepakbola Diekstrakurikuler MTS Yasti Cisaat Kabupaten Sukabumi Tahun 2018. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 226–230.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. PT Remaja Rosda Karya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosda Karya.
- Irawan, R. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Front Cone Hops dan Latihan Zig- Zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 02 Mojogedang Kabupaten Karanganyar Tahun 2010. *E-Conversion - Proposal for a Cluster of Excellence*.
- Jaedun, A. (2011). Oleh : Amat Jaedun. *Metodologi Penelitian Eksperimen*, 0–12.
- Mulya, H, G., & Agustriyani, R. (2018). *Dasar-Dasar Penjas*. Universitas Siliwangi.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *STATISTIKA DALAM PENJAS* (C. M. Sartono (ed.); 3rd ed.). Deepublish.
- Pebrianto, M. R., & Jatmiko, T. (2020). PENGARUH LATIHAN DEPTH JUMP DAN LATERAL JUMP OVER BARRIER TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).

- Pratama, D. R. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump Dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Merpati Putih SMA Negeri 6 Cirebon.*
- Priangbodo, T., & Faruk, M. (2019). SURVEI KONDISI FISIK SSB TULUNGAGUNG PUTRA U-15. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- Purba, P. H. (2019). Leg Muscle Explosive Power and the Speed of Kicking Mawashi Geri. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 47–51.
- Putra, D. (2020). *Survei Tingkat Kemampuan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet SSB Putra PERSETA '88 Tahun 2020.* Unesa.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256–261.
- Sijunjung, P. F. C. (2020). *TINJAUAN TINGKAT KONDISI FISIK ATLET SEPAKBOLA PORMA FC SIJUNJUNG.* 2, 549–564.
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau.* Penjaskesrek.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.
- Sugono, D. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional.
- Umniyah, Z. N., Mulyana, D., & Novian, G. (2020). Pengaruh Modifikasi Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 218–226. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.12>