

DAFTAR PUSTAKA

- Almansyah, Basyaruddin Daulay, (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga, Vol. 3 No. 5, Juni 2019: 42-48, Jurnal Prestasi
- Appleby, B., Cormack, S., & Newton, R. U. (2020). Unilateral and bilateral lowerbody resistance training does not transfer equally to sprint and change of direction performance. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(1).
- Arikunto. (2016) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Bandung: Rosda Karya)
- Atradinal, Atradinal, and Rika Sepriani. (2017). "Pemulihan Kekuatan Otot Pada Atlet Sepak Bola." *Jurnal MensSana* 2.2: 99-105
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Baro, M., & Sonowal. (2014). Effect of selected *plyometric* exercise on explosive strength, speed, and agility. *International Journal of Science and Research*, 3(8), 877-878.
- Bayu Adhitya Bagaskara. (2018). Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Vertical Jump* Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo Usia 14-17 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3, Nomor 1, Juli 2018, (98-110). <https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.04.001>
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2015). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Chu, Donald A., Gregory D. Myer, (2013). *Plyometrics*. United States: Human Kinetics.
- Cronin, J. B., Brughelli, M., Gamble, P., Brown, S. R., & McKenzie, C. (2014). Acute kinematic and kinetic augmentation in horizontal jump performance using haltere type handheld loading. *J. Strength Cond. Res*, 28, 1559– 1564.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). *Current concepts of plyometric exercise*. *Int J Sports Phys Ther*, 10(6), 760–86.
- Dheng, W., & Zhong, E. (2020). Analysis and prediction of soccer games: an application to the kaggle european soccer database. *Jurnal of Insight Series*, 3 (1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.18282/is.v3i1.332>
- Diminin, A., Frattini, F., Bianchi, M., Bortoluzzi, G., & Piccaluga, A. (2014). Udinese Calcio soccer club as a talents factory: Strategic agility, diverging objectives, and resource constraints. *European Management Journal*, 32(2), 319–336. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2013.04.001>

- Donald A. Chu, & G. D. M. (2013). Dynamic Strength and Explosif Power Plyometrics. In Journal of Chemical Information and Modeling (Vol. 53). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Febrian Muhamad Ramdan. (2018). “Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”. Universitas Siliwangi, Skripsi Tahun Ajar 2018/2019. P 1-49
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2016). Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula.
- H. Nur,M. M, and Zalfendi FIK-UNP. (2018). “Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat di SMPNegeri 30 Padang” Jurnal MensSana, vol. 3, no. 1, pp. 67-76, Jun
- Karki, B., Ambadapoodi, R., Imran, Z., & Ramirez, J. A. (2020). Covid-19 spread in europe: the soccer connection. The University of Louisville Journal of Respiratory Infections, 4 (1), 1-5. <https://doi.org/10.18297/jri/vol4/iss1/46>
- Lubis, J. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mapato, M. S., Nasuka, & Soenyoto, T. (2018). The effect of leg length *plyometric* exercise on increasing volleyball jump power at public Senior High School 1 Parigi Motong. Journal of Physical Education and Sports, 7 (3), 274 – 279
- Munthe, Y. U., & Lubis, F. A. (2022). Pengaruh dan Efektivitas Media Sosial pada Proses Pengumpulan Zakat, Infaq, dan Sedekah: Studi Kasus di Lembaga Amil Zakat Al-Washliyah Beramal (LAZ WASHAL)) Sumatera Utara Yusnita. Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi Dan Manajemen (JIKEM), 2(1), 2240–2241.
- Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Mylsidayu, Apta & Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho Susanto & Lismadiana. (2016) *Manajemen Program Latihan Sekolah Sepakbola (SSB) Gama Yogyakarta*. Jurnal Keolahragaan, Volume 4, Nomor 1, April 2016, (98-110)
- Nurhasan & Narlan, A. (2017). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. PJKR FKIP UNSIL.
- Okta Rahmadany Arkanshi, Arsil, Erianti, Aldo Naza Putra, (2022) “Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kemampuan daya ledak otot tungkai pemain sepakbola” vol. 5 no 11, p 122-128,nov

- Oktaviani, P., Sugihartono, T., & Arwin. (2019). Perbedaan pengaruh latihan *plyometric* single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1).
- Parganas, P., & Anagnostopoulos, C. (2015). Social media strategy in professional football: the case of liverpool fc. *Sport Management International Journal*, 11 (2), 62-75. <http://dx.doi.org/10.4127/ch.2015.0102>
- 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
- Prawira, R. Z. R., & Tribinuka, T. (2016). Pembinaan Pemain Muda Melalui Akademi Sepak Bola Rengga. *Jurnal Sains Dan Seni Its*, 5(2), 13–17.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680-691.
- Rahman, K. S., & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 369–379.
- Sado, N., Yoshioka, S., & Fukashiro, S. (2020). Free-leg side elevation of pelvis in single-leg jump is a substantial advantage over double-leg jump for jumping height generation. *Journal of Biomechanics*, 104.
- Sari, L. P., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Sains Olahraga*, 4(02), 93-101.
- Scheunemann, T. (2016). Kurikulum dan pedoman dasar sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI.
- Singh, A., Boyat, A. K., & Sandhu, J. S. (2015). Effect of a 6week *plyometric* training program on agility, vertical jump height and peak torque ratio of Indian Taekwondo Players. *Sport Exerc Med Open J*, 1(2), 42-46.
- Singh, A., Choundhary, A., Shenoy, S., & Sandhu, J. S. (2019). Effects of six weeks sprint specific *plyometric* training on gait variables of sprinters. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 13(4).
- Siswomiharjo, E.W. (2020). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Universitas Negeri Jakarta.
- Smith, J. (2020). "The Role of Lower Limb Muscles in Soccer Performance." *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 456-463.

- Sucipto, Eko., dan Widiyanto. (2016). Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot terhadap Hypertrophy Otot Dan Ketebalan Lemak, *Jurnal Keolahragaan*, 4(1),111– 121.
- Sudjarwo, Iwan. (2018). Permainan Sepak Bola. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Sugarwanto & Okilanda, A. (2020). Pengaruh latihan single leg hops terhadap hasil lompat jangkit atlet SMP 1 Sungai Lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4 (1).
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R8D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2017). Buku Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R8D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: CV. Alfabeta
- Wanena, T. (2018). Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017. *Journal Power Of Sports*, 1(2), 8-13.
- Wibowo, Drajad Hadi. (2013). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh pada Pemain Sepakbola Lipio Unnes tahun 2012. Semarang
- Yulifri, F. U & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gembar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal MensSana*,3(1), 10-3