

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, R. Z., Saichudin, & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang. *Journal Sport Science*, 4(3), 179–183.
- Chu, D. A., Myer, G. D., Allen, D. A. D., Chu, P. D. A., & Myer, G. D. (2013). *PLYOMETRICS*. Sheridan Books.
- Dewi, A. R., & Prihatanta, H. (2015). Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta. *MEDIKORA*, XVI(2), Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keol.
- Dewi, N. kadek, Sudiana, i ketut, & Arsani, ni luh K. A. (2014). Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 1, 9.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill , Four Cone Drill , Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Universitas Nusantara PGRI Kediri*, (Oktober 2015), 46–60.
- hanafi, suriah. (2010). EFEKTIFITAS LATIHAN BEBAN DAN LATIHAN PLIOMETRIK DAN KECEPATAN REAKSI Suriah Hanafi. *Jurnal ILARA*, 1, 1–9.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric anatomy*. Human Kinetics.
- Kuspriyani, D. S., & Setyawati, H. (2014). Journal of Physical Education , Health and Sport SURVEI MOTIVASI PRESTASI ATLET KLUB BULUTUNGKIS PENDOWO, 1(2), 108–114.
- McCormick, B. T., Hannon, J. C., Newton, M., Shultz, B., Detling, N., & Young, W. B. (2016). The effects of frontal-and sagittal-plane plyometrics on change-of-direction speed and power in adolescent female basketball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(1), 102–107. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0058>
- Pratama, B. A. (2013). PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK LATERAL JUMP OVER BARRIER DAN LATERAL JUMP WITH SINGLE LEG TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI. *EFEKTOR*, 23(Oktober), 1–6.
- Setiawan, R., Kriswantoro, & Setiawan, tri tunggal. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences, 4(2), 55–62.