

DAFTAR PUSTAKA

- Adzkar, RZ 2015 'Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang' *Journal Sport Science*, vol 4, no. 3, hlm 179–183.
- Ambarwati, DR, Widiastuti, W, Pradityana, K 2017 'Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Panggul, dan Koordinasi terhadap Keterampilan Tolak Peluru Gaya O'Brien' *Jurnal Keolahragaan*, vol 5, no 2, hlm207–215.
- Baggett, K 2005 'The Vertical Jump Development'.
- Baggett, K 2012 'The Vertical Jump Bible 2 . 0 Deluxe' hlm1–199.
- Chu, DA 2013 'Human Kinetics'
- 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*, hlm46–60.
- Hanafi, S 2010 'Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Reaksi' Suriah Hanafi. *Jurnal ILARA*, vol 1, no 2, hlm 1–9
- Hansen, D, Kennelly, S 2017 'Plyometric ANATOMY'
- Iqbal, R, Gushendra, W 2016 'Differences In The Effect Of Exercise On Skipping Plyometrics And Power On Leg Muscle' *Journal Ilmiah PENJAS*, vol 2, no 2, hlm 57–76.
- Ismoko, AP Sukoco, P 2013 'Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai' *Journal Keolahragaan*, vol 1,no 1,hlm 1–12.
- McCormick, BT, Hannon, JC, Newton, M, Shultz, B, Detling, N, Young, WB 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*, vol 11, no 1,hlm 102–107.
- Muljati, S, Triwinarto, A, Utami, N, Hermina 2016 'Gambaran Median Tinggi Badan Dan Berat Badan Menurut Kelompok Umur Pada Penduduk Indonesia Yang Sehat Berdasarkan Hasil Riskedas 2013, *Journal Penelitian Gizi Dan Makanan*, vol 39, no 2,hlm 137–144.

- Mutaqin, NS, Kristiyanto, A 2015 'Perbedaan Pengaruh Metode Pengajaran Direct Dan Indirect Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Body Mass Index' *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, vol 2,no 1, hlm17.
- Nurul, R., Putra, Y., & Amir, A. (2016). Artikel Penelitian Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Usia Menarche pada Siswi SMP Negeri 1 Padang. *Jurnal Kesehatan*, vol 5, nol 3, hlm 551–557.
- Purba, PH 2012 'Perbedaan Pengaruh Latihan Decline Push-Up Dengan Latihan Stall Bars Hops Terhadap Power Otot Lengan Dan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Atlet Putra Karateka Wadokai Dojo Unimed Tahun 2012' *Keolahragaan, Jurnal Ilmu*, vol 13, hlm0–16.
- Rachman, A, Azima, MF 2018 'Pengaruh Latihan Plyometrics Side Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai' *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, vol 17 no 1,hlm 41–45.
- Ramachandran, S, Pradhan, B 2014 'Effects of short-term two weeks low intensity plyometrics combined with dynamic stretching training in improving vertical jump height and agility on trained basketball players.' *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, vol 58,no 2,hlm 133–136.
- Refiater, UH 2012 'Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi.' *Jurnal Health & Sport*, vol 5,no 3 ,hlm 666–678.
- Rozikin, A, Hidayah, T 2015 'Hubungan Fleksibilitas Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Eolgol Dollyo-Chagi Pada Olahraga Taekwondo.' *Journal of Sport Sciences and Fitness*, vol 4, no1,hlm 32–36.
- Sands, WA, Wurth, JJ, Hewit, JK 2012 'Basics Of Strength And Conditioning Manual.'
- Santoso, DA 2016 'Pengaruh Latihan Plyometric Split Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli.' *Bravo's Jurnal*, vol 4,no 2,hlm 57–62.
- Setiowati, A 2014 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi dengan Kekuatan Otot' *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol 4, no 1,hlm 32–38
- Subrata, SA, Dewi, MV 2017 'Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Kesehatan: Literatur Riview.' *Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, vol 15.
- Sulistyo, YW 2016 'Pengaruh Latihan Plometric Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan.' *Bravo's Jurnal*, vol 4, no 3,hlm 142–155.

Sutisna, E 2018 'Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Lay Up Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMAN 1.' *Pendidikan Jasmani*, hlm168–172.

Wahyu, D 2015 'Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai.' *Jurnal Kesehatan Olahraga*, vol 3, no 1, hlm 1–7.

Widiastuti 2016 'Tes dan Pengukuran Olahraga'

