

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, BP, Sugiharto & Soenyoto, T 2017, 'Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai', *Journal of Physical Education and Sports*, vol.6, No.1, Hlm.7–13.
- Chu, D A & Myer, GD 2013, '*Plyometrics*'
- Dewi, ni kadek, Sudiana, i ketut, & Arsani, ni luh 2014, 'Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai', *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, vol.1, No.9.
- Hanafi, S 2010, 'Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai dan kecepatan reaksi', *Ilara*, vol.1, No.2, Hlm.1–9.
- Hunayani & Santoso, S 2018, 'Roleplaying pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri', *Jurnal Ilmiah PENJAS*, Vol.4, No.1, Hlm.43–51.
- Ilham 2011, 'Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Chest Pass Pemain Bola Basket Siswa SMPN 11 Kota Jambi', *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Humaniora*, Vol.13, No.1, Hlm.13–18.
- Hanafi, S 2010, 'Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi', *Ilara*, vol.1, No.2, Hlm.1–9.
- Khairul, I, Abdurrahman & Ifwandi 2015, 'Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Ketrampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala', *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, Vol.1, Hlm.114–120.
- Kurniawan, NA & Sudarso 2014, 'Hubungan AntaraTingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan Bolabasket ( Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sooko Mojokerto Tahun Ajaran 2013 / 2014 )', *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, Vol.2, No.1, Hlm.249–252.
- Kurniawati, N & Apreliani, AP 2016, 'Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pemain Basket Di Sman 10 Bekasi' *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, Vol.3, No.2, Hlm.201–214.
- 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.

Nurafni, R, Riyanto, P & Rusdiana, RDP 2018, 'hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem', *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, Vol.4, No.01, Hlm.146–153.

Nuryadi, A & Firmansyah, G 2018, 'Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo', *Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan*, Vol.2, No.1, Hlm.63–69.

Prakoso, GPW & Sugiyanto, F 2017, 'Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Otot Tungkai terhadap Hasil Peningkatan Kapasitas Vo2max Pemain Bola Basket', *Jurnal Keolahragaan*, Vol.5, No.2, Hlm.151–160.

Radcliffe, JC & Farentinos, RC 1999, '*high-Powered Plyometrics*'

Sakti, NWP & Irmansyah, J 2016, 'Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai' *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol.2, No.2, Hlm.31–48.

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.

Wahyu Hananingsih 2017, 'Pengaruh pelatihan pliometrik dan pelatihan beban terhadap peningkatan kekuatan dan explosive power otot tungkai' *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol.1, No.2, Hlm.1–16.

Yessis, MP & Hatfield, FP 2007, '*Plyometric Training Achieving Explosive Power In Sport*'