

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, D. R., 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, hlm 207–215.
- Astiti, M. Y, 2014, '*Pengaruh Pelatihan Lateral Cone Hops Dan Depht Jump Terhadap Power Otot Tungkai*', *Ilmu Keolahragaan*, vol 4 no 3, hlm 144-145.
- Faidullah, H. Z, 2009, '*Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta*, *Jurnal Keolahragaan*', vol 2, no 3, hlm 202-208.
- Hanafi, S, 2010, '*Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi*', *Jurnal Ilmu Olahraga*, vol 1, no 2, hlm 1-9.
- Kadek, N., Dewi, R., Sudiana, I. K., Luh, N., & Alit, K, 2014, '*Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*', *Jurnal Keolahragaan*, vol 2, no 4, hlm 112-121.
- Ks, S. 2013, '*Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga*'. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol 6, no 2, hlm 7-9.
- 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*, vol 11, no 1, hlm 102–107.
- Pamungkas, H., Nidomuddin, M., 2018, '*Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Awal Kebugaran Jasmani Pada Tim Sepak Bola Asifa*', *Jurnal Keolahragaan*, vol 6, no 2, hlm 75–79.
- Prayogi Setyo W., F. D. A, 2016, '*Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Otot Perut, Dan Otot Tungkai Dengan Keterampilan Jump Shot Permainan Bolabasket Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 2 Klaten*', *Jurnal Keolahragaan*, vol 1, no 3, hlm 1-5.
- Purbasari, T. I., & Wahyudi, U, 2015, '*Pengaruh latihan pliometrik terhadap power otot lengan atlet putra klub bolavoli gajayana kota malang*', *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, vol 5, no 4, hlm 12-18.
- Purnomo, Wijono, H. S. 2015, '*Pengaruh Pelatihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan*

Step Up Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Magister Pendidikan Program Pascasarjana Unesa , 2 , 3 FIK Unesa
PENDAHULUAN Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang memegang peranan, vol 3, no 1, hlm 7–17.

Rajkumar, R. V. 2015, '*Standing Long Jump Theorem: an Accidental Discovery.*'
International Journal of Physiotherapy and Research, vol 3, no 4, hlm 1105–1110.

RUSDIANA, N. 2018, Modelling. '*Hubungan Power Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sma Negeri 1 Ciasem Royen*' , vol 3, no 5, hlm 121-124.

Rusyda, D. M. 2014, '*Daya Ledak Otot Lengan,*' vol 26, no 3, hlm 318–331.

Wild, J., Hons, B. A., & Bezodis, N, 2011, '*A Biomechanical Comparison of Accelerative and Maximum Velocity Sprinting: Specific Strength Training Considerations*' , vol 3, no 5, hlm 155-160.

wire panji sakti, N., & Irmansyah, J, 2016, '*Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*' , no 2, vol 2, hlm 218–229.

