

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, K. D. 2015, 'Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai', hlm. 1-8.
- Akbari, H., Sahebozamani, M., Daneshjoo, A., & Khorasani, M. A 2018, 'Effect Of The FIFA 11+ Programme On Vertical Jump Performance In Elite Male Youth Soccer Players', *Montenegrin Journal Of Sports Science & Medicine*, hlm.17-21.
- Atay, E 2013 'Impact Of Sports And Social Activities Participation On Aggression Level', *Academic Research*, hlm. 169-173.
- Ayala, F., ´N-Lo ´Pez, A. C., Delgado-Gosa ´Lbez, J. C., ´Nchez, S. P., Noguera, C. P., ´Ndez-Sa ´Nchez, S. H., Et Al 2017 'Acute Effects Of Three Neuromuscular Warmup Strategies On Several Physical Performance Measures In Football Players', *PLOS ONE*, hlm. 1-17.
- Blatte, J. S., & Dvorak, J 2008 '*The "11+" A Complete Warm-Up Programme To Prevent Injuries Manual*', Inggris: F-Marc .
- Daneshjoo , A., Mokhtar , A. H., Rahnama, N., & Yusof, A. 2013 'Effects Of The 11+ And Harmoknee Warm-Up Programs On Physical Performance Measures In Professional Soccer Players', *Journal Of Sports Science & Medicin*, hlm. 489-496 .
- Hanafi , S 2010 'Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi', *Jurnal Ilara*, hlm. 1-9.
- Ilham, 2014 'Hubungan *Power* Tungkai, Kecemasan Terhadap Ketepatan Tendangan Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 21 Tanjung Jabung Timur', hlm. 45-54.
- Ita, S 2017 'Pengaruh Metode Latihan Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Tendangan Dwi Chagi Pada Taekwondo', *Cakrawala Pendidikan*, hlm. 446-457.

- Indriyanto , J. F 2016 'Hubungan *Power* Tungkai Dan Tinggi Badan Dengan Hasil Keterampilan *Heading* Pada Pemain Sepakbola Irmad Fc Bandar Lampung Tahun 2016'.
- Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K 2015 'Optimalisasi Kelenturan ( *Flexibility* ), Keseimbangan ( *Balance* ), Dan Kekuatan ( *Strength* ) Tubuh Manusia Secara Instan Dengan Menggunakan', hlm. 40–50.
- Randy Pradipta, D. S 2014 'Pengembangan Model Permainan Sepak Bola Gawang Skor Dalam Penjasorkes Bagi Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 5 Tubanan Kecamatan Kembang Kabupaten Jepara 2012/2013', *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*.
- Refiater , U. H 2012 'Hubungan *Power* Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi', *Jurnal Health & Sport*, hlm. 666-678.
- Setiowati, A 2014 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi Dengan Kekuatan Otot' *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, hlm. 32-38.
- Siswantoyo 2014 'Peningkatan *Power* Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik', *Cakrawala Pendidikan*, hlm. 80-91.
- Yusviandi, Abdurrahman, & Ifwandi 2016 'Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan (*Shooting*) Dalam Sepakbola Pada Klub Himadirga Program Studi Penjaskesrek Fkip Unsyiah Tahun 2015', hlm. 176-188.