

DAFTAR PUSTAKA

- Davies, George., *et al.* 2015. *Clinical Commentary Current Concepts Of Plyometric Exercise*. Kansas: *The International Journal of Sports Physical Therapy*.
- Gracie D. "How to do: Drop Push Up". Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://www.skimble.com/exercises/7497-drop-push-up-how-to-do-exercise>
- "Hurdle Hops – Single Leg". Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://o2x.com/exercise/single-leg-hurdle-hops/>
- Junge & dvorak. 2015. *Football Injuries During The 2014 FIFA World Cup*. Switzerland. Br J Sports Med.
- Khasan, A Nafis., *et al.* 2012. "Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kapasitas Aerobik". *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Arena. 1/ April:162-164.
- Lestari Yuni, K. N., Tirtayasa, K., Adiputra Handari, S. I. M. L., Purnawati, S., Adiatmika Gede, P. I., & Primayanti Dwi, I. A. D. I. (2017). Hatha Yoga Lebih Efektif Dalam Menurunkan Persentase Dibandingkan Dengan Senam Aerobik Low Impact Pada Hatha Yoga More Effective In Reducing The Percentage Of Body Fat and Increase Flexibility Compared With Low Impact Aerobic Gymnastics In Adolescent Over, 5(3), 1–9.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mathisen, E Gunnar. 2014. *Effect Of High-Speed and Plyometric Training For 13-Year-Old Male Soccer Player On Acceleration and Agility Performance*. Norwegia: the Latvian Academy of Sport Education.
- Mu'arif, A Putra. 2016. Pengaruh Bentuk Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Edu Research*.
- Potach H.D & Chu A.D. *Plyometric Training*. Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://www.slideshare.net/smorr387/ch19-403-450>
- Rumini, *et al.* 2012. Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter. Semarang. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*.

- Renderer, Anna. (28 Oktober 2015). *Injury Prevention Workout For Runners*. Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://www.popsugar.com/fitness/photo-gallery/28968443/image/28968452/Single-Leg-Lateral-Hops>
- Roesdiyanto & Budiwanto. 2008. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Malang.
- Sakti & Imansyah, J. 2016. Pengaruh Latihan *Plyometric* dan *Resistance* terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. Mataram: Jurnal Ilmiah Mandala *Education* Vol. 2 No. 2.
- Sukadiyanto & Dangsigna M. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- “Single-Leg Lateral Hop”. Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://www.bodybuilding.com/exercises/single-leg-lateral-hop>
- “Top Lower Body Plyometric Exercises For Ultimate Power”. Diperoleh 31 Desember 2017, dari <http://www.flightbasketball.com/vertical-jump/lower-body/>
- “Unit 7: Fitness Testing”. (7 Juni 2014). Diperoleh 7 Januari 2018, dari <http://sholaadedobtg.weebly.com>
- Utomo, Sefhila. 2018. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Core Stability Dengan Kecepatan Lari. Surakarta
- Yasemin, dkk. 2017. *The Effect Of 12-Week Plyometric Training Program On Anaerobic Power, Speed, Flexibility and Agility For Adolescent Football Players*. Turkey. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Yusuf, sanggantara. 2016. Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepakbola Arkansas FC. Yogyakarta: *Journal Student UNY*.