

DAFTAR PUSTAKA

- Baggett, BK & Baggett, K 2012, *The Vertical Jump Bible 2 . 0 Deluxe*, hlm. 1–199.
- Chu, DA & Myer, GD 2013, *PLYOMETRICS*, Sheridan Books.
- Dewi, A.R., & Prihatanta, H 2015, Hubungan Berat Badan Dan Tinggi Badan Dengan Kelincahan Pemain Futsal Putri Universitas Negeri Yogyakarta, *MEDIKORA*, vol. XVI, no.2, Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keol.
- Diputra, R 2015, *Jurnal sportif* vol. 1, no. 1, oktober 2015 1, hlm. 41.
- 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.
- Iskandar Rizal Pratama, Nasuka, H 2015, *Unnes Journal of Sport Sciences. Journal of Sport Sciences*, vol. 4, no.2, hlm. 28–33.
- 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.
- Kurniawati, N & Apreliani, AP 2016, Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pemain Basket Di Sman 10 Bekasi, hlm 201–214.
- Kuspriyani, DS & Setyawati, H 2014, Survei Motivasi Prestasi Atlet Klub Bulutangkis Pendowo Semarang Tahun 2014, *Journal of Physical Education, Health and Sport*, vol.1, no.2, hlm 108–114. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/download/3209/3183>
- Mccormick, BT, Hannon, JC, 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, hlm. 102–107.
- Oshida, MAY., Aniguchi, KET & Atayose, MAK, 2011,. ANALYSIS OF MUSCLE ACTIVITY AND ANKLE JOINT MOVEMENT DURING THE SIDE-HOP TEST, vol.25, no.8, hlm. 2255–2264.
- Radclife, JC & Farentions, RC, 1999, *High Powered Plyometrics*.

- 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.
- Setiawan, R, Kriswantoro, Setiawan, TT, 2015, Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pergelangan Kaki, dan Kecepatan Ayunan Tungkai Terhadap Tendangan Jarak Jauh, *Unnes Journal of Sport Sciences vol4 no.2, 2015 Unnes*, vol.4, no.2, hlm. 55–62. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss%0ASUMBANGAN>
- Sitepu, ID 2018, Manfaat permainan bola basket untuk anak usia dini, vol.2, no.3, hlm. 27–33.
- Sukadarwanto & Utomo, B 2014, Perbedaan half squat jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan daya ledak otot dan kelincahan, *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, vol.3, hlm. 106–214.
- wire panji sakti, N & Irmansyah, J 2016, Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai, hlm. 218–229.

