

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- AriKunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Lailatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Chu, Donald A. (Donald Allen). 1940. *Jumping Into Pliometric*. California: Human Kinetic.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hanafi, S. (2015). *Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi*. *Jurnal ILARA*, 1(2), 32–35.
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. *Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Mustafa, P. S., & Dwiyoogo, W. D. (2020). *Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad 21*. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*, 3(2), 422–438. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Narlan, Abdul. 2018. *Statistika Dalam Penjas*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA.
- Putri, L. E. P. (2020). *Perbedaan pengaruh latihan p lyometric dan panjang tungkai terhadap power tungkai*.
- Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A., & Supit, S. (2013). *Gambaran Kekuatan Otot Dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado*. *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 4(3), 109–118. <https://doi.org/10.35790/jbm.4.3.2012.1217>
- Puspita, P. A. (2020). *Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power*. *Universitas Negeri Malang*, 93–101.
- Putri, A. E. (2020). *Metode Circuittraining Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket*. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/661>

- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Siti, K. (2019). *Hakikat Otot Tungkai Bawah*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunardi dan Dedy Whinata Kardiyanto. 2015. Surakarta: UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Triharto, P. (2015). *Bab ii kajian pustaka bab ii kajian pustaka 2.1. Bab Ii Kajian Pustaka 2.1, 2004*, 6–25.
- Umar2, W. E. P. (2020). *Studi Kondisi Fisik Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 2(2), S-102.
- Ujang Rohman, & Ramadhani Hananto Puriana. (2020). *Penerapan Metode Latihan Single Leg Jump Terhadap Kemampuan Flying Shoot Pemain Bola Tangan*. *Wahana*, 72(1), 11–18. <https://doi.org/10.36456/wahana.v72i1.2404>