

DAFTAR PUSTAKA

- Aalizadeh, A, Shirkhani, S, Borazjani, A.F, Ashtiyani, S.C, Mobaseri, N, Daneshi, A, & Rahimi, S. (2015). The effect of short-term plyometric training program on sprint, strength, power and agility performance in non-athletic men. *Biosciences Biotechnology Research Asia*, Vol. 12(2), 1389-1395.
- Abi Barzah Al Azlami, Hendriana Sri Rejeki, & Addriana Bulu Baan. (2018). Pengaruh latihan box drill with rings dan bounding with rings terhadap peningkatan dribbling dalam permainan futsal pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Palu. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, Volume 6, Nomor 2.
- Achwani, M. (2014). Peraturan permainan futsal 2014/2015. Jakarta: Manajemen Sport Utama. Amiq, F. (2014). Futsal, sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Anantawijaya, Y. G., Yoda, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2016). Pengaruh pelatihan ladder practice terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, Volume 1.
- Ishak Aziz. 2016. Dasar – Dasar Penelitian Olahraga. Jakarta. Kencana
- Budiwanto, S. (2017) Metodologi Penelitian. Malang: Universitas Negeri Malang. Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K. and Arsani, N. L. K. A. (2018) ‘Pengaruh Pelatihan Budiwanto, S. (2017) Metodologi Penelitian. Malang: Universitas Negeri Malang
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K. and Arsani, N. L. K. A. (2018) ‘Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai’, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), pp. 1–10
- Harsono. (2015). Periodisasi Program Pelatihan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ishak Aziz. 2016. Dasar – Dasar Penelitian Olahraga. Jakarta. Kencana.
- Joko Sulisty. 2010. 6 hari jago SPSS 17. Jakarta: Cakrawala. Mochamad Djumidar A. Widya. 2004 Gerak – Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain Jakarta Raja Grafindo Persada.
- Jakarta: Tim Departemen Kesehatan. Lamusu and 2011:150 (2018) ‘Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Teknologi Nasional Malang’, *Jurnal Sport Science*, 7(2)
- Kartal, R. (2016). Comparison of speed, agility, anaerobic strength and anthropometric characteristics in male football and futsal players. *Journal of Education and Training Studies*, Vol. 4, No. 7.

MUHAMMAD ASRUL. 2018. Pengaruh Latihan Knee Tuch Jump Dan Squat Dept Jump Terhadap Daya Ledak Tungkai Siswa SMK Negeri 1 Bantaeng.

Mia Kusumawati. 2014. Penelitian Pendidikan Penjasorkes. Bandung. Alfabeta.

Nur Ichsan Halim. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani .Makassar: Badan Penerbit UNM. Program Pasca Sarjana Universitas

Nur Ichsan Halim. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani .Makassar: Badan Penerbit UNM. Program Pasca Sarjana

Pratama, D. R. (2018) 'PENGARUH LATIHAN PLYOMETRICS FRONT JUMP DAN SINGLE LEG BOUND TERHADAP PENINGKATAN POWER TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT MERPATI PUTIH SMA NEGERI 6 CIREBON', *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 7(5).

Putra & Yunus (2018) yang berjudul "Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Dan Kemampuan Lompat Jauh"

S Hanafi. 2010. Jurnal Efektifitas Latihan Beban dan Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan Reaksi : Ilmu Olahraga Universitas Negeri Makassar