

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie., Arlidas. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- AllSabah, Muhammad Akbar Husein., Weda., Irwan Setiawan., dan Aulia Safrotun Nimah. 2019. *Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana*. Kediri : Universitas Nusantara PGRI.
- Arisetiawan, Rachlai Eko., Andi Fepriyanto., dan Nugroho Agung Supriyanto. 2020. *Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Under Shoot Atlet Bola Basket*. Sumenep : STKIP PGRI Sumenep.
- Dewi, Ni Kadek Risna., I Ketut Sudiana., dan Ni Luh Kadek Alit Arsani. 2018. *Pengaruh Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Singaraja : Universitas Pedidikan Ganesha.
- Febriyanti, Grisna., dan Kunjung Ashadi. 2019. *Perbandingan Jenis Pola Minum Terhadap Status Hidrasi Pada Remaja Laki-Laki Dan Perempuan*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Harsono. 2015. *Latihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hb, Bafirman., Asep Sujana Wahyuri. 2019. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok : Rajawali Pers
- <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/04/teknik-pukulan-bulutangkis-servis-lob.html>.
- Karyono, Trihadi. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Bulutangkis*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahardika, I. W., H. Wahjoedi., Suratmin. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Throw In Sepak Bola*. Denpasar : Universitas Pendidikan Ganesha.

- Parthayasa, I Putu Adhi. 2013. *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Singaraja : Universitas Pendidikan Ganesha.
- Prasetyawan, Ade Candra. 2020. *Pengaruh Pelatihan Daya Tahan Terhadap Speed Fartlek Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola Di SMA Dr Soetomo*. Surabaya : Universitas PGRI Adi Buana.
- Qodri , Hanifan Al. 2018. *Raih Kemenangan*. Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan.
- Santosa, Adam Pratama. 2018. *Perbedaan Pengaruh Double Leg Cone Hop Dan Theraband Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Sepak Bola SMPN 4 Gamping*. Yogyakarta : Universitas 'aisyiyah Yogyakarta.
- Sidik, Dikdik Zafar., Paulus L., Pesurnat., dan Luky Afari. 2019. *Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Siswantoyo. 2014. *Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Plyometric*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Solissa, Jonas. 2014. *Pengaruh Metode Latihan Dan kemampuan Motorik Terhadap Daya Ledak Tendangan Dollyo Chagi Taekwondo*. Ambon : FKIP Universitas Pattimura.
- Supriyanto. 2018. *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Latihan Beban Dengan Kecepatan Reaksi Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra*. Bengkulu : Universitas Dehasen Bengkulu.
- Syahriadi. 2020. *Latihan Plyometric Dan Latihan Berbeban Terhadap Jumping Smash Atlet Bulutangkis*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Usman, Atmadi Tumin. 2010. *Kejar Bulutangkis*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Utamayasa, I Gede Dharma. 2020. *Dampak Latihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli*. Surabaya : Universitas PGRI Adibuana.
- Utomo, Andri Wahyu. 2018. *Perbedaan pengaruh latihan pliometrik barrier hops dan double leg tuck jump terhadap tinggi*

loncatan pada pemain bola voli Putra Magetan Junior tahun 2017.
Madiun : Universitas PGRI Madiun.

Widnyana, M., Putu Sutha Nurmawan, dan Ni Wayan Tianing. 2014.
*Plyometric Exercise Ssingle Leg Speed Hop Dan Double Leg
Seed Hop Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada
Pemain Sepak Bola Physio Team Fakultas Kedokteran
Universitas Udayana.* Bali : Universitas Udayana.

Yanti, Ni Wayan Puspita., I Ketut Sudiana., dan Gede Doddy Tisna
MS. 2016. *Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Terhadap
Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai.* Singaraja :
Universitas Pedidikan Ganesha.