

DAFTAR PUSTAKA

- Aan sunjata wisahati, t. S. (2010). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 3 untuk smp/mts ix*, 1-153.
- Ardian, n. (2019). Pengaruh insentif berbasis kinerja, motivasi kerja, dan kemampuan kerja terhadap prestasi kerja pegawai unpab. *Vol. 4 no. 2 juli 2019*, 119-132.
- Bangun, s. Y. (2016). Peran pendidikan jasmani dan olahraga pada lembaga pendidikandi indonesia. *Volume vi nomor 3 oktober 2016*, 156.
- Bayu adhitya bagaskara, s. (2019). Pengaruh pelatihan plyometric box jump dan plyometric standing jump terhadap kemampuan vertical jump pada atlet klub bola voli. *Medikora, vol. Xviii no. 2 oktober 2019*, 64-69.
- Bintoro, r. T. (2015). Perbandingan tingkat daya ledak tungkai siswa peserta ekstrakurikuler bola voli di kabupaten kebumen antara siswa smk negeri 1 puring dengan siswa smk negeri 2 kebumen. *Skripsi* , 1-56.
- Catur surya widodo, m. W. (2014). Perbedaan pelatihan lari cepat ditambah pelatihan double leg bound dan alternate leg bound terhadap kecepatan lari 50 meter pada pelari pemula. *Jssf 3 (2) (2014)*, 35-41.
- Dachlan, s. M. (2016). Perbedaan antara pelatihan alternate leg bound dan double leg bound terhadap tinggi lompatan pada pemain basket unit kegiatan mahasiswa basket universitas hasanuddin. *Skripsi st.muflaha dachlan*, 1-44.
- Eko juli fitrianto, b. S. (2021). Pengaruh pelatihan plyometric depth jump terhadap daya ledak otot tungkai dan kadar enzim keratinfosokinase (cpk) pemain bola basket. *Vol 5- januari 2021*, 32-39.

- Graha, a. S. (2007). Efek pelatihan pliometrik dan pelatihan lari gawang pada cedera lutut. *Medikora vol.iii, no 2, oktober 2007: 213-2, 213-231.*
- Hananingsih, w. (2017). Pengaruh pliometrik dan beban terhadap peningkatan kekuatan dan explosive power otot tungkai. *Vol. 1 no. 2, 1-16.*
- Hasanah, m. (2013). Pengaruh pelatihan pliometrik depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada atlet bolavoli klub tugumuda kota semarang. *Mufidatul hasanah. 2013, 1-55.*
- Indrayana, b. (2018). Perbedaan pengaruh pelatihan knee tuck jump dengan pelatihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smk n 1 kota jambi. *Jurnal olahraga prestasi, volume 14, nomor 1, januari 2018 , 1-23.*
- Iwan arya kusuma, ., R. (2021). Perbedaan pengaruh pelatihan pliometrik double leg bound dan alternate leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra pasi sukoharjo tahun 2020. *Jurnal ilmiah spirit, issn; 1411-8319 vol. 21 no. 1 tahun 2021, 21, 53-68.*
- Iwan arya kusuma, f. R. (2021). Perbedaan pengaruh pelatihan pliometrik double leg bound dan alternate leg bound terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada atlet putra pasi sukoharjo tahun 2020. *Jurnal ilmiah spirit, issn; 1411-8319 vol. 21 no. 1 tahun 2021.*
- Lulu lukyani & reki siaga agustina, m. A.-p. (2020). *Buku jago bola basket. Tangerang selatan: cemerlang media.*
- Mulyadi, m. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media vol. 15 no. 1 (januari – juni 2011), 127-138.*
- Rachlai eko arisetiawan, a. F. (2020). Plyometrics: meningkatkan power otot tungkai dan under shoot atlet bola basket. *Received: 10*

november 2019; accepted 30 may 2020; published 15 june 2020, 76-83.

- Riko junaidi, f. S. (2017). Pengaruh gaya kepemimpinan dan budaya organisasi terhadap kinerja pegawai pada uptd baltekkomdik dinas pendidikan provinsi sumatera barat. *Jurnal uji*, 1-13.
- Santosa, d. W. (2015). Pengaruh squat jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak (power) otot tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga vol 3. Nomor 1 tahun 2015*, 1-7.
- Sardiman, n. S. (2020). Efek pelatihan alternative leg bound dan double leg bound terhadap tinggi lompatan atlet bola voli.
- Sardirman, n. S. (2020). Efek pelatihan alternate leg bound dan double leg bound terhadap tinggi lompatan bola voli. *Dipublikasikan desember 2020*, 84-93.
- Scs. (2020). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan . *Dvd*, 56.
- Suailana, r. (2008). Populasi dan sampel. *Modul 6*, 1-28.
- Wahyudi, n. A. (2018). Peran perkembangan industri olahraga dan rekreasi dalam menumbuhkan jiwa kewirausahaan bagi generasi muda. *Prosiding sniku (seminar nasional ilmu keolahragaan unipma), 1 (1) 2018*, 34-42.
- Willy alif indhaka, e. S. (2016). Penerapan buku sekolah elektronik berbasis android dalam materi ajar besaran dan satuan. *Jurnal penelitian tindakan kelas vol. 17, no. 2, mei 2016 (edisi khusus)*, 1-8.
- Yulifri, s. A. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar kabupaten pasaman barat. *Jurnal menssana, volume 3, nomor 1, mei, 2018*, 19-32.