

DAFTAR PUSTAKA

- Anse, L (2017). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Haluoleo*, 16(1). Retrieved from <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/viewFile/6451/5648>
- Arazi, H. & Asadi, A. (2011) Effects of 8 weeks equal Vol resistance training with different workout frequency on maximal strength, endurance, and body composition. *International Journal of Sports science and engineering*, Vol. 05, No. 2, 112-118
- Astiti, M. (2014). Pengaruh Pelatihan Lateral Cone Hops dan Depht Jump Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 2(1). Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/4095/3230>
- Atmojo, Mulyono B. (2013). *Tes & Pengukuran Pendidikan Jasmani/ Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Awan Hariono.(2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Bompa, O.T. & Haff, G.G (2009). *Periodization theory and methodology of training*. United States. Human Kinetics**
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training. The key to athletics performance dubuge*.Lowa:mKendah Hunt. Publishing Company**
- Chu, Donald A and Myer, Gregory. (2013). *Plyometrics*.United States: Human Kinetics.**
- Churohman, Koencoro S. (2015). *Hubungan kecepatan lari cepat (sprint), power otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lompat jauh siswa putra Kelas X SMA N 2 Wonogiri*.Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Climstein, M., Adams, K., John, P., and O'Shea, K. (1992). *The Effect of Six Weeks of Squat, Plyometric and Squat-Plyometric Training on Power Production. Journal of Applied Sport Science Research* 6(1). Retrieved from http://www.elitetrack.com/article_files/squat-plyos-vertical-jump.pdf
- Dawn, A., Skelton., Kennedy, J., and Rutherford, O. (2002). *Explosive Power and Asymmetry in Leg Muscle Function in Frequent Fallers and Non-Fallers Aged Over 65. Journal British Geriatrics Society* 31(119-125).
- Devi Tirtawirya.(2006). *Metode melatih fisik taekwondo*. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta; UNY Press.**
- Furqon, H. dan Muchsin Doewes. (2002). *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: PPS Universitas Sebelas Maret.**

- Furqon, M. (1995). *Teori Umum Latihan*. (Nossek, Josef. Terjemahan).
Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.**
- Giriwijoyo, S dan Sidik, D.Z. 2012. *Ilmu Faal olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Hanafiah, Kemas A. (2005). *Dasar-dasar Ilmu Tanah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hoff, J., Mcmillan, K., Helgerud, J., and Macdonald, R. (2005). *Physiological Adaptations to Soccer Specific Endurance Training in Professional Youth Soccer Players*. *Journal of Br J Sports Med*, *39*(273-277). Retrieved from <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/39/5/273.full.pdf>
- Imawan, Dkk. (1997). *Fisika*. Jakarta: Erlangga.
- Ismadraga, A. & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan “KRIBO” untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh dan Sprinter SKO SMP. *Jurnal Keolahraaan UNY*, *3*(1). Retieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/4966/4606>
- Ismaryati. (2018). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Pres.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhajir. (2006). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.
- Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R., and Diprampero, P. (2009). *Energy Cost and Metabolic Power in Elite Soccer: A New Match Analysis Approach*. *Journal of American College of Sports Medicine* *42*(1). Retrieved from http://www.carlocapelli.it/ftp/didattica/Specialistica/Bibliografia/Sprint_running/Osgnach%20et%20al_MSSE_2010.pdf
- Paul, Dr. A. (2016). *An analysis of different running speed parameters which influencing sprint running*. International Journal of Multidisciplinary Research and Modern Education (IJMRME) ISSN (Online): 2454 - 6119 (www.rdmodernresearch.org) Volume II, Issue I, 2016 494
- [Pratama, B. \(2013\). Pengaruh Latihan Pliometrik Lateral Jump Over Barrier dan Lateral Jump With Single Leg Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. Jurnal FKIP UNP Kediri, 23\(1\). Retrieved from http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor23/hal%2001.%20BUDIMAN.pdf](http://lp2m.unpkediri.ac.id/jurnal/pages/efektor/Nomor23/hal%2001.%20BUDIMAN.pdf)
- Radcliffe, James C and Farentinos, Robert C. (1958). *High-Powered Plyometrics*. United States: Human Kinetics
- Refiater, UH. (2012). Hubungan Power Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi. *Jurnal Health and Sport UNG*, *5*(3). Retrieved from <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/JHS/article/view/914/854>
- Republik Indonesia. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005, tentang Sistem Keolahraagaan Nasional*.

- Santosa, W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1). Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Soegihardjo. 1977. Ilmu Bangunan Gedung. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan.**
- Subarkah, Iman. 1974. Bangunan Air. Bandung: Idea Dharma.**
- Sucipto, Dkk. (2000). Sepak Bola. Jakarta: Depdikbud: Dirjendikti.**
- Sudirman. (2013). Fisika Bidang Keahlian Teknologi dan Rekayasa untuk SMA/ MAK kelas X. Jakarta: Erlangga.**
- Sudjana, N. (2009). Penelitian dan penilaian pendidikan. Bandung. Sinar Baru Algesindo**
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Global Media.
- Suharno. (1978). Ilmu kepelatihan olahraga. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.**
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Sukmadinata, N.S. (2012). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin. (1992). *Pengantar ilmu melatih*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Syarifudin, Dkk. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tamse, Tiffany R. (2010) Supervised moderate intensity resistance exercise training improves strength in special Olympic athletes. *Journal of Strength and Conditioning Reserch*, Vol.24, No, 3:695.
- [Tillman, S., Chmielewski, T., Myer, G., and Kauffman, D. \(2006\). Plyometric Exercise in the Rehabilitation of Athletes: Physiological Responses and Clinical Application. Journal Orthop Sports Phys Ther 36\(5\). Retieved from https://www.jospt.org/doi/pdf/10.2519/jospt.2006.2013](https://www.jospt.org/doi/pdf/10.2519/jospt.2006.2013)
- Tohar. (2002). *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang: PKLO FIK UNNES.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti., Wasan, A., Asmawi, M., & Dwi, D. (2018). Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint. *Jurnal Olahraga UPMK*. 3(2). Retrieved from <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/236/173>