

DAFTAR RUJUKAN

- Aif, Syariffudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan.
- Ali, Muhammad. 2012. *Penelitian kependidikan prosedur dan strategi*. Bandung: Angkasa
- A. Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- A. Luxbacher, Joseph. 2013. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Andriyani, F.D., & Wibowo, Y.A. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Amiq, F. (2014). *Futsal, sejarah, teknik dasar, persiapan fisik, strategi, dan peraturan permainan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur penelitian suatu pendekatan penelitian prakti*. PT. Rineka Cipta: Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta: Jakarta
- Bompa, O., Tudor. 1994. Terjemahan Buku *theory and methodology of training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Bridle, B. 2011. *Essential soccer skills*. Published In the United States: DK Publishing.
- Chu, D.A. dan Myer, G.D. 2013. *Plyometric*. United States of America: Human Kinetics.
- Dimas, A & Alex, Aldha Yudi. 2019. *Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Volly*. Padang: Universitas Padang. Jurnal patriot
- Donald A Chu. 1992. *Jumping Intos*. California: Leisure Press.
- Dooley, T., & Titz, C. 2010. *Passing and Ball Control*. United Kingdom: Mayer & Mayer Sport.
- Eka Prihatin. 2011. *Menejemen Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Hadiwidjaja, S. (2002). *Anatomi extremitas*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Infanito, G, & Samoura F. 2016. *Youth Football*. Zurich. Switzerland; Federation Internationale de Football Association (FIFA)
- Irianto, D.P. (2009). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Irianto, D.P. (2010). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Ismoko, A.P & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap Power tungkai atlet bola voli junior putri*. Jurnal Keolahragaan, Volume 1 – Nomor 1.
- Muhammad Khoiril. A. & Imam Syafii. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Power Tungkai Siswa Kelompok Usia 14-16 Tahun Di Surabaya Soccer Academy (SSA) Surabaya*: Universita Negeri Surabaya
- Multiple box to box jumps (<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Folahragapedia.com%2Fbox-jump-> diakses 12 oktober 2022)
- perlengkapan permainan sepak bola (<http://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2F123dok>. diakses pada tanggal 12 oktober 2022)
- Powertungkai(sumber:[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Frepository.unsil.ac.id%2F5389%2F6%](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Frepository.unsil.ac.id%2F5389%2F6%20Latihan-daya-ledak-otot-tungkai) Latihan-daya-ledak-otot-tungkai/Di akses pada tanggal 12 Oktober 2022)
- Ridwan Pratama & Sulistyorini. 2018. *Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jumps Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Atlet Renang Tirta Nirwana Kota Malang*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Rollin. (2019). *Permainan Sepak Bola*. <Http://Repository.UinSuska.Ac.Id/5864/3/BAB%20II.Pdf>. (Diakses pada tanggal 12 Oktober 2022)
- Ridwanto, M E. 2017. *Hurdle Hops Dan Squat Jumps Dapat Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Taekwondo*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Rio Denis F.S. 2021. *Pengaruh Latihan Depth Jumps Dan Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli MTS N 2 Tulung Agung . Kediri : Universitas Nusantara PGRI Kediri*.
- Romadhon, M. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Plyometrik Multiple Box To Box Jumpwiht Single Leg Landing And Single Leg Bounding Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Dan Vi SD Negeri Pengkok 1 Tahun Pelajaran 2009/2010*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sankey, S P., Jones, P. A., &Bampouras, T (2008). *Effects Of Two Pliometric Box Jump Wiht Single Leg Landing Anf Single Leg Bounding Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V dan*

VI SD Negeri pengkok 1 tahun pelajaran 2009/2010. Universitas Sebelas Maret, Surakarta

- Saputra, adhe Dkk. 2018, *Buku Sepakbola*. Jambi : Salim Media Indonesia
- Sukma Satria Putra. 2014. *Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu*. Universitas Bengkulu.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatankuantatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatankuantatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharno HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. 1998. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Surakarta: tiga serangkai.
- Ueberroth, P.V. & DeFrantz A.L. 2012. *Soccer coaching manual*. Los Angele United States: LA84 Foundition
- Ukuran lapangan sepak bola <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.> diakses 12 oktober 2022)
- Watson, S. 2015. *Football coaching Manual*. United Kindom: Footy4kids
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT raja Grafindo persada.