

DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, Winang. (2014). Pengaruh Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jangkit Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 10 Kota Gorontalo.
- Adhi, Bayu Purwo; Sugiharto; & Soenyoto, Tommy. (2017). Pengaruh Pemberian Latihan *Alternate Leg Bound* Untuk Meningkatkan Daya Otot Tungkai Bawah Pada Atlet Sepak Bola Di SMPN 1 Kota Solok.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. United States Of American: Human Kinetic.
- Indasari, Lulur Nur; Yoda, I Ketut; & MS, Gede Doddy Tisan. (2016). Pelatihan Pliometrik *Alternate Leg Bound* Dan *Double Leg Bound* Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati Tahun Pelajaran 2012/2013.
- Kresnayadi, I. P. (2016). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 8 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol.2.
- Kresnayadi, I. P., & Dewi, A. (2017). Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No. 1.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta, cv.
- Kusuma, I. A., & Ramadhan, F. (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik *Double Leg Bound* dan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Atlet Putra PASI Sukoharjo Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*.
- Sepdanius, E. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Setiadi. (2007). *Anatomi & Fisiologi Manusia Edisi Pertama*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sinulingga, S. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan *Double Leg Bound* Dan Latihan *Alternate Leg Bound* Terhadap Kecepatan Tendangan Maegari Chundan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14-16.
- Sjahriani, T., & Ponanda, A. (2017). Perbedaan Kekuatan Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Pemain Sepak

Bola dengan Tidak Pemain Sepak Bola Universitas Malahayati. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Vol. 4 No. 2.*

Sudarmada, d. (2016). *Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Bali: Ilmu Keolahragaan FOK Universitas Ganesha.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, cv.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,cv.

Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sukendro, & Yuliawan, E. (2019). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia.

Surakhmad, W. (2012). *Pengantar Peneltian Ilmiah, Dasar, Metode, dan Tehnik*. Bandung: Tarsito Bandung.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan*. Yogyakarta: Thema Publishing.

Yulifri, S., & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*.

<https://images.app.goo.gl/XCA5Hq234C1orkkX9> (diakses pada 27 April 2024)

<https://real-statistics.com/wp-content/uploads/2015/03/lilliefors-table-original.png> (diakses pada 27 April 2024)