

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2013). *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Bina Aksara.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta.: PT Rineka Cipta.
- Aziz, M. A., & Yudi, A. A. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kecepatan Lari terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1239-1246
- Bafirman & Agus. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- Bagaskara, B. A., & Suharjana. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. *Medikora*, 18(2), 6469-6482. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora>.
- Batty, C. Erik. (2007). *Latihan Metode Baru Sepakbola Pertahanan*. CV Pioner Jaya, Bandung.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: theory and methodology of training* (5th ed). United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.
- Chu, Donal. A. (1992). *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. United States: Human Kinetics. [https://doi.org/10.1519/0744-0049\(1987\)009<0067:JIP>2.3.CO;2](https://doi.org/10.1519/0744-0049(1987)009<0067:JIP>2.3.CO;2)
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodelogi kepelatihan olahraga tahapan dan penyusunan program latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Hermawan, H. A., Nurcahyo, F., & Yudanto. (2022). *Pemantauan profil kondisi fisik kecabangan sepakbola pada siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas Khusus Olahraga di Daerah Kabupaten Sleman Yogyakarta*. *Jurnal*

Olahraga *Prestasi*, 18(3),9-18.
<https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.53096>

Hidayat, T., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2017). *Pengaruh latihan plyometric depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolavoli SMK Teknologi Nasional Malang*. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 136-143.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um057v7i2p136-143>

Luxbacher, J. A., (2012). *Sepakbola Edisi Kedua*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.

Marcello, R. T., Greer, B. K., & Greer, A. E. (2017). *Acute Effects of Plyometric and Resistance Training on Running Economy in Trained Runners*. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001705>

Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Med*, 40(10), 859-895.

Matjan, B. N. (2009). *Komponen-komponen latihan dan faktor-faktor pendukung kualitas peak performance atlet*. *Jurnal kepelatihan Olahraga*, 1(1), 63-70.

Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). *Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(9), 2605-2613.
<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b1f330>

Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Press. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>

Nugraha, A. C. (2012). *Mahir sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Nurdiansyah, & Susilawati. (2018). *Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai*. *Multilateral: Jurnal*

- Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17(1), 29-34.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Nurhasan, (2010). *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung.
- Nurhasan, & Abdul Narlan. (2010). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani Tasikmalaya*. PJKR-FKIP.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). *Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia*. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1), 316-321. <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>.
- Pratama, W., & Komaini, A. (2020). *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump to Box dan Sit Up Terhadap Kemampuan Heading Pemain Sepakbola*. *STAMINA*, 3(5), 276-286.
- Primasoni, Nawan, & Sulistiyono. (2018). *Kondisi Fisik Sepakbola*. Yogyakarta: UNY Press.
- Putra, D. D. (2017). *Penerapan Permainan Heading Sepak Bola di SMA*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Rachman, A., & Azima, M. F. (2018). *Pengaruh latihan plyometrics side hop terhadap daya ledak otot tungkai*. *Multilateral: Jurnal pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 42-46.
- Rosmawarti. (2007). *Pengaruh Latihan Beban Pliometrik dan Konvensional Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jakarta
- Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2016). *Pengaruh latihan plyometric terhadap hasil tendangan bola lambung jauh pada pemain sepakbola*. *Medikora*, 15(2), 74-84. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23200>.
- Safar, Gempur. (2020). *Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*. (online). tersedia: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metodekolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>, diunduh 25 Oktober 2020.
- Shodiq, Amirul., et al. (2019). *Pengaruh Latihan Lompat Gawang terhadap Tinggi*

- Lompatan Spike pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Smith, J., et al. (2023). Barriers to Implementation of Plyometric Training Programs in Youth Athletic Development: A Qualitative Study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(4), 1029-1037.
- Subarto, E&Komaini, A. (2019). *Profil Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Selagan Jaya Koto Mukomuko*. Jurnal Stamina, 2(4), 1-13. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/399>
- Subarjah, H. (2013). *Latihan kondisi fisik*. Educacion, 53(9), 266-276.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan Nasional Dirjen Dikdasmen bagian proyek penataran guru SLTP setara D III. Jakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV Alfabeta.
- Sulistyo, Y. W. (2016). *Pengaruh latihan plyometric front cone hops dan plyometric lateral cone hops terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dan kelincahan*. Jurnal Bravo, 4(3), 142-155.
- Sumadi, S., (2012). *Metodologi Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Syafruddin. 2018. *Dasar-Dasar Kepeatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Wang, Y. C., & Zhang, N. (2016). Effects of plyometric training on soccer players (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine*, 12(2), 550-554. <https://doi.org/10.3892/etm.2016.3419>
- Wiguna, I. B., (2017). *Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Yulifri. (2011). *Pemainan Sepak bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Yulifri..2018. *Pemainan Sepak bola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri P