

DAFTAR PUSTAKA

- Andrejić, O. (2012). *The effects of a plyometric and strength training program on the fitness performance in young basketball players*. *Facta universitatis-series: Physical Education and Sport*, 10(3), 221-229.
- Andrew, & Damon. P.S. (2010). *Effect of three modified plyometric depth jumps and periodized weight training on lower extremity power*. Alabama: University of South Alabama.
- Arrahman, Z. (2017). *Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Rokania, Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Rokania, Rokan Hulu, Riau*, 2(3), 322-332. <https://stkiprokania.ac.id/e-jurnal/index.php/jpr/article/view/92>
- Awan Hariono. 2006. *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, O.T. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. dan G. G. H. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York: Human Kinetics Publishers.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa
- Booth, M.A., & Orr, R. (2016). *Effects of plyometric training on sports performance. Strength and Conditioning Journal*. 38(1), 3037.doi:10.1519/ssc.0000000000000183.
- Bowers, Richard W., Fox, Edward L. *Sport Physiology*. New York USA: Wm. C.Brown Publishers, 1992.
- Chu, Donald. (2013). *Plyometrics*. United States: Human Kinetics.
- Dangsina, M., & Tjokronegoro, A. (1984). *Kesehatan Olahraga*. Jakarta: FK UI.
- Donald A, Chu. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. England: Human Kinetics
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma
- Imran Akhmad. 2013. *Dasar-Dasar Melatih Fisik*. Medan: Unimed Press Incorporated

- Irianto, D.P. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset. Kendall Hunt Publishing Company.
- Kent, M. 1994. *The oxford dictionary of Sport Science and Medicine*. Oxford University Press Inc. New York.
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, H. (2014). *Pencak Silat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat (edisi 3)*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Furqon H & Muchsin Doewes. 2002. *Pliometrik untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pasca Sarjana UNS.
- Mariati, S., Ramadi, R., & Vai, A. (2018). *Pengaruh Metode Latihan Front Cone Hops Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Putra Pencak Silat Walet Puti Pekanbaru*. Journal Of Sport Education (JOPE), 1(1), 22-26. <https://jope.ejournal.unri.ac.id/index.php/jope/article/view/6450>
- Nossek J. 1982. *General Theory of Training*. Lagos : Pan African Press.
- Nugroho, Agung. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK
- Pratama, D. R. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump Dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Pencak Silat Merpati Putih Sma Negeri 6 Cirebon*. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*, 7(5). <https://core.ac.uk/download/pdf/185259213.pdf>
- Pyke F.S. 1991. *Better Coaching*. Australia: Australian Coaching. Council Publishers,Inc
- Radcliffe and Farentinos. (1985). *Plyometrics Exsplosive Power Training*. Illionis: Human Kinetics Publish Inc.

- Saputro, A., & Primasoni, N. (2019). *Pengaruh Latihan Burpee Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Sekolah Sepakbola Jatayu Watukelir Sukoharjo Ku 13-14 Tahun The Effect Of Burpee And Depth Jump Exercise On Increasing Leg Power Of Jatayu Football School Students Watukelir Sukoharjo U 13-14 Years*. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 8(3).
<https://journal.student.uny.ac.id/index.php/pko/article/view/15362>
- Sarkey, Brian J (1986). *Coaches Guide to Sport Physiology, Champaign, II* Human Kinetics Publishers, Inc
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Subarjah, H. (2012). *Latihan kondisi fisik*. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan beban*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharno. (1993). *Penyusunan Program latihan*. Jakarta : Komite olahraga Nasional Indonesia, Pusat Pendidikan dan Penataran
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi "Melatih Fisik"*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto dan Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi "Melatih Fisik"*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.UNY.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga (edisi 3)*. Depok: PT RajaGrafindo Persada.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.