

## DAFTAR PUSTAKA

- Arif Purnomo (2013). ***Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw Terhadap Kemampuan Throw In Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Muhammadiyah 4 Sambi Boyolali Jawa Tengah.*** Skripsi: Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Akhmad, Imran, 2013. ***Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan.*** Medan: 2. Unimed Press.
- Arikunto, S. 2006. ***Metodelogi Penelitian*** (edisi revisi). Yogyakarta: 136-299. Bina Aksara
- Arikunto, S. 2010. ***Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik.*** Jakarta: 162. Aneka Kraya.
- Aristiyanto, A., Pontang, G., Sukarno, S., & Ardiansyah, I. (2021). Dengan judul penelitian ***Pengaruh Circuit Training Terhadap Indeks Masa Tubuh Dan Kebugaran Jasmani Atlet Hockey Kabupaten Semarang.*** *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 13-21. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51757>
- Becky Swissler. 2003. ***Winning Field Hockey For Girls.*** Mountain Lion, inc: 5-6. New York.
- Bompa. 1999. ***Theory and Methodology of Training.*** Kendal, Iowa: 29-38 Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). ***Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training.*** Fifth Edition. United State of America: 57. Human Kinetics
- Derek Hansen & Steve Kennely.(2017). ***Plyometric Anatomi.*** *Human Kinetics*, Website: [www.HumanKinetics.com](http://www.HumanKinetics.com). 194.
- Furqon H, M dan Muchsin Doewes. (2002). ***Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power.*** Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Haritsa, Nurul Fithriati, et.al (2016). ***Perbedaan Efek Latihan Medicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulutangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun.*** JURNAL KESEHATAN, ISSN 1979-7621, Vol. 1, No. 1, Juni 2016: 51-60

- Harsono. 1988, ***Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching***, Jakarta: 200. CV. Kesuma.
- Harsono. (2001). ***Latihan Kondisi Fisik***. Bandung: 24. Senerai Pustaka.
- Harsono. 2015. ***Buku Ajar Neurologi Klinis*** (6th ed.). Yogyakarta: 50-74. Gajah Mada University Press.
- Helen Ten dan M.P. Haridas. 2006. ***Hockey***. Selangor Darul Ehsan: Pajar Bakti: 5-8.
- Irianto D.P., dkk. 2009. ***Materi pelatihan kondisi fisik dasar***. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan.
- Ismaryati. 2006. ***Tes Dan Pengukuran Olahraga***. Surakarta: 59-64. Universitas Sebelas Maret.
- Kadek Fewidya J, K, W & Hartini. 2022. ***Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Shooting Secara Continue Terhadap Freethrow Dalam Permainan Bola Basket Di Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen***. Jurnal Ilmiah Spirit, Issn; 1411-8319 Vol. 22 No. 1 Tahun 2022  
<http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/1775/520521341>
- Muhammad Rizal R & Yadi S. 2019. ***Perbandingan Latihan Medicine Ball Side Throw dengan Kettlebell Side Swing terhadap Peningkatan Kecepatan Hit Cabang Olahraga Hockey***, Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia Journal homepage: <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO> Volume 11, No. 2, September 2019 p-ISSN 2086-339X / e-ISSN 2657-1765
- Muhammad Raditya Santoso Putra. 2025. ***Efektivitas Latihan Plyometric dalam Meningkatkan Daya Ledak Atlet Muda***. Vol 3No 1 Juli 2025ISSN:2988-4535(Online).  
<https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko/article/view/444>
- Romadhon. 2013. ***Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo UNY***. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sidik, Dikdik Zafar. 2011 ***Pembinaan Kondisi Fisik***. Bandung: 1-3. FPOK UPI Bandung.

- Siyoto & Sodik. 2015. ***Pengaruh Latihan Imagery Dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Shooting Pada Olahraga Pétanque***. dalam jurnal Gumilar Mulya 2020. <file:///C:/Users/aspire%20es11/Downloads/1754-7253-1-PB.pdf>
- Sugiyono. 2009. ***Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D***. Bandung: 72. Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2006). ***Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prektek***. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sudjana. 2002. ***Metoda Statistika***. Bandung : Tarsito
- Sukadiyanto, (2010). ***Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*** . Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta. Soegiyanto, Et.al. 2014. ***Pengaruh Metode Latihan Dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Pada Cabang Olahraga Karate Dojo Khusus UNIMED***. Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. ISSN 2252-648X.
- Sukadiyanto. 2011. ***Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik***. Bandung: 199. Lubuk agung.
- Sulistyo, Y. W. 2016. ***Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Hops Dan Plyometric Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan***. Yully Wahyu Sulistyo Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang Pendahuluan Perkembangan. Bravo's Jurnal, 4(3), 142–155.
- Syafruddin. 2013. ***Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan***. Padang: 65-74. UNP Press Padang.
- Syahrial Siagian, dkk. 2021. ***Pengaruh Latihan Medicine Ball Twist Toss dan Forearm Pronation Exercise Terhadap Kemampuan Forehand Drive Tennis***. Jurnal Prestasi Vol. 5 No. 1, Juni 2021: 17-23. [file:///C:/Users/aspire%20es11/Downloads/25601-58353-2-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/aspire%20es11/Downloads/25601-58353-2-PB%20(1).pdf)
- Sajoto. (2002). ***Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi fisik***. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Tim Anatomi FIK UNY. (2010). *Buku Saku Kuliah Anatomi*. Yogyakarta: 57-61. FIK UNY.

Wisanggeni, F. (2019). *Perbandingan Latihan Plyometric Clapping Push-Up Dan Wall Dips Terhadap Peningkatan Kekuatan Daya Ledak Otot Lengan Parkatisi Parkour Surabaya*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(2)

