

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald and Gregory D.Myer. (2013). *Plyometric*. United States : *Human Kinetics*.
- A.Chu, Donald and Gregory D.Myer. (2013). *Plyometric*. United States : *Human Kinetics*.
- Albertus Fenanlampir, AIFO, Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Apta Mylsidayu, (2015). *Ilmu Kepeatihan*. Bekasi : CV. Alfabeta
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Bafirman (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP
- Becky Swissler. 2003. *Winning Field Hockey For Girls*. Mountain Lion, inc. New York.
- Bompa, T. dan G. G. H. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York : Human Kinetics Publishers.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/Hunt Publishing Company
- Elisabeth E. Anders & Sue Myers. 1999. *Field Hockey Step to Success*. Champaign: Human Kinetics.
- Dewi, N. (2017). *Profil Kondisi Fisik Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Yogyakarta Kategori Tanding Pada Putra Dan Putri Tahun 2016*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dwi, D. D. D. (2020). *Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari Bola Keranjang Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Master Penjas &Olahraga,1(2).
- Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia
- Edi Purnomo dan Dapan. (2017). *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia

- Feri Kurniawan. (2012). **Buku Pintar Pengetahuan Olahraga**. Jakarta: Perpustakaan Nasional RI
- Hansen, Derek dan Steve Kennell. (2017). **Plyometric Anatomy**. Canada : *Human Kinetics*
- Hakim, D. S., Setijono, H., & Kusnanik, N. W. (2023). **Pengaruh Latihan Plyometric Standing Long Jump With Hurdle Hop Dan Wave Squat Terhadap Power Dan Kekuatan Otot Tungkai**. BRAVO'S: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, 11(1).
- Harsuki, (2003). **Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar**. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Hidayat, M., Palmizal, A., & Khairunnisa, F. (2025). **Pengaruh Variasi Latihan Hurdles Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Anggota Klub Sabak Atletik**. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 7(1), 54–63.
- Helen Ten. (2006). **Siri sukan popular Hockey**. Malaysia
- Henjilito, R. (2017). **Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau**. *Journal Sport Area*.
- Ibrahim. Syaputra Manik. 2022. **Pengembangan Buku Keterampilan Hockey**. Univeristas Negeri Medan.
- Irawadi, Hendri. (2011). **Kondisi Fisik dan Pengukurannya**. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Johansyah Lubis, & Hendro Wardoyo. (2016). **Pencak Silat Edisi Ketiga**. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2016.
- Miftahul, J. (2023). **Pengaruh Variasi Latihan Core Stability terhadap Daya Tahan Otot Perut pada Atlet Putri Unimed Hockey Club Tahun 2024**. Medan. Universitas Negeri Medan.
- Primadi Tabrani. (2002). **Hockey Kreativitas dan Riset dalam Olahraga**. Bandung: ITB
- Purnomo, E. (2007). **Pedoman Latihan Mengajar Dasar Gerak Atletik**. Yogyakarta: UNY Press Rajawali Grafindo Persada.

- Rodney, J., Corn & Duane Knudson, (2003). *Effect of elastic-cord towing on the kinematics of the acceleration phase of sprinting*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 17 (1), 72-75
- Rusli , M. (2017). *Pengaruh Latihan One Leg Bound Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Siswa SMA Negeri 1 Kabawo*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 30-46.
- Santoso, Bayu. (2016). *Pengaruh Latihan Pliometrik Front Jump dan Side Jump terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli Putri Junior Yuso*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2005. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Supriadi, A. (2015). *Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiirng Bola Pada Permainan Sepakbolahubungan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. UNIMED.