

DAFTAR PUSTAKA

- Amrinder, S., Deepinder, S., & Singh, S.J. Effect Of Proprioceptive Exercises On Balance And Centet Of Pressure In Athletes With Function Ankle Instability. *Journal Of Medicine Sportiva*. 8 (3): 27-33.
- Andrews, J.R. (2011). *Any Given Monday: Sports Injuries And How To Prevent Them, For Athletes, Parents, And Coaches - Based On My Life In Sports Medicine*. Scribner.
- Arifin, M. B. U. B., & Aunillah. 2021. "Buku Ajar Statistik Pendidikan. In Forum Statistika Dan Komputasi." 8(1).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Bryman, A. (2016). *Social Research Methods* (5th ed.). Oxford University Press.
- Chu, D, A, And Myer, G, D., (2013). "*Plyometric*". United States: Human Kinetics.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). *Current Concepts Of Plyometric Exercise*. International Journal Of Sports Physical Therapy, 10(6), 760.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Kusiner Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Semnaskep.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Ali, M., & Hermawan, I. (2021). Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Analysis Of The Relationship Between Concentration And Balance Against Yoep Chagi Kick Poomsae Movement Technique Sports Club Taekwondo Achievement State. 5(9), 536–544
- Gay, Lr, Geoffrey E. Mills And Peter Airasian. 2009. *Educational Research, Competencies For Analysis And Application*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Hoffmann, J., & Israel, M. (2016). *The Renaissance Diet*. Juggernaut Training Systems.
- Irawadi Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. Unp, Padang.
- Jeffreys, I., Moody, J., & Stone, M. (2016). *Plyometric Exercise: Prescriptions Of Intensity And Volume Using The Optimum Power Method*. Journal Of Strength And Conditioning Research, 30(5), 1382-1388.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Surakarta: Uns Press.

- Myer, G. D., Ford, K. R., Palumbo, J. P., & Hewett, T. E. (2011). "Neuromuscular Training Improves Performance And Lower-Extremity Biomechanics In Female Athletes." *Journal Of Strength And Conditioning Research*.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi). Yogyakarta: Cv. Budi Utama.
- Nugroho, Reza Adhi Dan Gumantan, Aditya. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertikal Jump Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sman 1 Pagelaran*. Sport Science And Education Journal. 1 (1),31-37.
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Sabiq (Ed.)). Zahir Publishing.
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (2015). Periodisasi Program Latihan. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Santika, I. G. P. N. A. (2015). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2014. Jurnal Pendidikan
- Schoenfeld, B.J. (2016). *Science And Development Of Muscle Hypertrophy*. Human Kinetics.
- Setiawan, Y., Sodikoen, I., & Syahara, S. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Dollyo Chagi Atlet Putera Tae Kwon Do Di Bttc Kabupaten Rokan Hulu. *Performa*, 3(01),42-42
- Subakti, & Iksan, M. (2018). Tabel (0,634 > 0,514). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Forehand Drive Pada Persatuan Tennis Meja Pade Angen Mataram Tahun 2018, 2(3).
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, Penerbit Alfabeta, Bandung
- Suharno Hp. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Yayasan Sto.
- Sukadiyantono. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Cv. Lubuk Agung. Sukandarrumidi.
- Sutton, M.B. (2017). *Fundamentals Of Exercise Science: Training Principles And Adaptations*. Routledge.
- V. Yoyok Suryadi 2002. *Dasar-Dasar Dalam Taekwondo*: Uns Press.
- Winarni, Endang Widi. 2018. Teori Dan Praktik Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.