DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Dani Setyawan, Mahmud Yunus. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps UM". *Jurnal Sport Science*. Vol. 10. No. 1.

Apri Agus. 2016. "Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang". *Jurnal Sporta Saintika.* Vol. 1. No 2.

Bayu Adhitya Bagaskara. 2019. ''Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* Dan *Plyometric Standing Jump* Terhadap Kemampuan *Vertical Jump* Pada Atlet Klub Bola Voli''. *Jurnal Medikora*.Vol. Xviii No. 2.

Dela Fariha Fuadi, dkk, 2023. *Desain dan Program Terapi Latihan*. Jakarta : PT. Sciefintech Andrew Wijaya.

Fika Jendri Yanti, Dkk. 2021. ''Pengaruh Latihan *Pliometrik Depth Jump* Dan *Jump To Box* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Ma Muslim Cendikia Bengkulu Tengah''. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 2 No. 1.

Fouré, A., Nordez, A.,& Cornu, C. 2010. Plyometric Training Effects On Achilles Tendon Stiffness And Dissipative Properties. *Journal Of Applied Physiology*. Vol.109. No.3.

Fryda Wulandari, dkk. 2023. "Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 4. No 1.

Ihsan Qalbi Arridho, dkk. 2021. ‘’Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola’’. *Jurnal Patriot*. Vol 3. No 4.

Jamalul Insan, dkk. 2022. “Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (*Dribbling*)”. *Jendela Olahraga*. Vol. 7. No.1.

Khabib Alia Akhmad. 2015. “Pemanfaatan Media Sosial bagi Pengembangan Pemasaran UMKM (Studi Deskriptif Kualitatif pada Distro di Kota Surakarta)”. *Jurnal Ilmiah Teknologi Informasi Dan Komunikasi*. Vol. 9. No. 1.

Khinta Sani Rahman, Padli Padli. 2020. ‘’ Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola’’. *Jurnal Patriot*. Vol 2. No 1.

Leo Adziman, dkk. 2017. ‘’Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Sma Negeri 1 Kaur’’. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. Vol. 1. No 1.

Lexy J Moleong. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Nicola Ananda Dwi Ervantoro. dkk, 2023. “Pengaruh Latihan Plyometric *Single Leg* Jumpdan *Hurdle Hopping* terhadap Kemampuan *Vertikal Jump* Pemain Bola Voli Uabv Putra Universitas Negeri Malang”. Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 4. No. 1.

Nur Alfitra Salam. 2024. ‘’ Perbedaan Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump Dan Jump To Box Terhadap Tinggi Lompatan Dan Kelentukan Siswa Ekstrakulikuler Bola Voli’’. *Gloubal Journal Sport*. Vol 2. No 2.

Priyo Teguh Kusminto, dkk. 2021. ‘’ Pengaruh Latihan Box Drill Dan Jump Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan’’. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. Vol 7. No 1.

Reki Siaga Agustina. 2020. *Buku Jago Sepak Bola*. Cemerlang : Tanggerang Selatan.

Risdiana Chandra Dhewy. 2022. ‘’ Pelatihan Analisis Data Kuantitatif Untuk Penulisan Karya Ilmiah Mahasiswa’’. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.2, No.3.

Rohmad Qomari. 2009. ’’Teknik Penelusuran Analisis Data Kuantitatif Dalam Penelitian Kependidikan’’. *Jurnal Tarbiyah Stain Purwokerto*. Vol 14. No 3.

Sabila Nur Fajrin, dkk. 2021. ‘’Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola’’. *Indonesian Journal of Physiotherapy.* Vol 1. No 1.

Selvi Gusnelia, dkk. 2022. “Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi”. *Jurnal Patriot*. Vol. 4. No. 1.

Soemardiawan Soemardiawan. 2017. ‘’Efektivitas Metode Latihan Multiple Box To Box Jump With Single Leg Landing Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Putsal Sman 1 Gunungsari Tahun 2017’’. *Jurnal Ilmiah Mandala Education.* Vol 3. No 2.

Suhendra, dkk. 2024. “Latihan Plyometric: Perbedaan Latihan Depth Jump Dengan Jump In Place Terhadap Hasil Loncatan Smash Atlet Bola Voli Man 4 Kabupaten Sukabumi”. *Jurnal Ilmiah Indonesia*. Vol. 4. No. 8.

Suryadi Yusuf, dkk. 2022. “The Effect Of Pliometric Training On Drilling Ability In Bkmf Futsal Fik Unm”. *Jurnal Ilara*. Vol. 13 No. 2.

T. Dicky Hastjarjo. 2019. ‘’Rancangan Eksperimen-Kuasi’’. *Jurnal Ugm*. Vol. 27, No. 2.

Tarju Tarju, dkk. 2017. ‘’ Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola’’. *Jurnal Olahraga*. Vol 2. No 2.

Wahyu Adhi Nugroho, Dkk. 2023. “Pengaruh Vertical Jump Terhadap Blok Serangan Lawan Dalam Permainan Bola Voli Di Sma Negeri 1 Babakan Kabupaten Cirebon”. *Jurnal Jordan Fkip Untag Cirebon Edisi 1*. Vol.1. No.1.

Yudabbirul Arif, Dkk. 2021. ‘’Pengaruh Latihan *Plyometric Jump To Box* Terhadap *Power* Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana’’. *Jurnal Universitas Negeri Jakarta*. Vol 2. No 1.