

DAFTAR PUSTAKA

- Aldapit, E. (2019). Efektifitas Latihan Berdasarkan Proses Latihan Pada Fitness Center Dan Pada Klub Olahraga. *Jurnal Muara Olahraga Vol, 1(2)*.
- Adi, B.P., Sugiarto & Soenyoto, T. 2017. Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap *Power* Otot Tungkai. Semarang: Journal.Unnes.Ac.Id
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitiannya suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Pt.Rineka Cipta
- Allsabab, M., & Weda, W. (2020). Perbandingan Profil Antropometri Dan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Pada Klub Sepakbola Wanita Kota Dan Kabupaten Kediri. *Indonesia Performance Journal, 4(1)*, 23-35.
- Allsabab, M. A. H., & Weda, W. (2021, September). Physical Factors Determining Women's Football. In *Proceedings Of The 2nd Borobudur International Symposium On Humanities And Social Sciences, Bis-Hss 2020, 18 November 2020, Magelang, Central Java, Indonesia*.
- Bafirman. (2010). Pembentukan Kondisi Fisik. Malang. Wineka Media.
- Bompa. 2009. *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Usa: Sheridan Books.
- Chu, Donald A. (2000). *Jumping Into Plyometric*. Champaign, Illionis: Human Kinetics Publisher
- Dinata, Y, L., Sutardji, & Waluyo, M. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan *Front Cone Hops* Dan Latihan *Zig-Zag Drill* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai. Semarang: Journal.Unnes.Ac.Id
- Furqon H, M Dan Muchsin Doewes. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pascasarjana universitas Sebelas Maret.
- Hidayat, S. 2011. *Teori Dan Metodologi Latihan Olahraga Pariwisata I*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. 2016. Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Smp Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 1(2)*.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya

- Hutomo, B. A., Wahyuni, L. D., Citraini, R., & Gumelar, G. (2021). Anxiety And Test Form: The Differences Of Test Anxiety Levels In Terms Of Test Form. *Jp3i (Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 184-192.
- Husein Allsabab, M. A., Weda, W., & Setiawan, I. (2019). Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Wanita Candra Kirana. *Jurnal Olahraga*, 4(2), 140-151.
- Januar, Andri. 2012. “Dampak Penerapan Pelatihan Komplek Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed”.
- Jason O, Lt. 2008. *7 Steps To Plyometric Program Design*. Clinical Assistant Professor Exercise & Sports Science University Of Tulsa.
- Jamalong, A. (2014). Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Secara Dini Melalui Pusat Pembinaan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Dan Pusat Pembinaan Dan Latihan Mahasiswa (Pplm). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(2), 156-168.
- James C. R. Dkk (2002). Latihan Knee Tuck Jump Dalam Skripsi Hasan Anshori “Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Pemain Ssb Forza Junior Kaliwungu-Kendal Ku 14-15 Tahun”.
- Kriswanto, E. Setyo. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pt. Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: Pt. Raja Grafindo Persada
- Lubis, Johansyah & Wardoyo, Hendro. (2014). *Pencak Silat – Edisi Kedua*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mylsidayu Apta, Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nossek J, 1982. *General Theory Of Training*. Lagos: National Institute For Sports, Pan African Prass Ltd.
- Nurcholis. M., Ellang. 2009. *Modul Pembelajaran Pencak Silat*. Kediri. Universitas Nusantara Pgri Kediri
- Parthayasa, I. P. A. (2013). Pengaruh Pelatihan Double Leg Speed Hop Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 1(1).
- Sirait, J. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Scissor Jump Dengan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Pada Atlet Karateka Putra Padepokan Kknsi Dojo Parulian 2 Medan Tahun 2017 (Doctoral Dissertation, Unimed).

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sukadiyanto.(2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik,Bandung*:Lubuk Agung
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang.
- Yoda, I Ketut. 2006. *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik* (Tidak Diterbitkan). Singaraja: Ikip Negeri Singaraja.
- Rahman, A., Surendra, M., & Adi,S. (2019). Pengaruh Latihan *Pliometrik Double Leg Speed Hop* Dan *Hopscotch* Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Pada Atlet Ukm Pencak Silat Psht (Persaudaraan Setia Hati Terate) Di Universitas Brawijaya Malang. Malang: Journal2.Um.Ac.Id
- Riska A.P, Edi P, Mimi. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat. Pontianak: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa(Jppk).