

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie., Arlidas. 2019. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Aisyah, Kurnia Dwi. 2015. *Pengaruh Latihan Single legs hop Dengan Metode Interval Training Terhadap Power otot tungkai*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Budiarsa, Nyoman I., I Nyoman Kanca., dan Ni Putu Dewi Sri Wahyuni, S Ked. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai*. Buleleng : Universitas Negeri Ganessa
- Samodra, Wendi Iswara Hanang. 2016. *Pengaruh Latihan Single legs hop Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1:5 Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Sidik, Dikdik Zafar., Paulus L., Pesurnat., dan Luky Afari. 2019. *Kondisi Fisik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Widodo, Achmad., dan Julita Rahayu Ningsih. 2019. *Pengaruh Latihan Single legs hop Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Pelatihan *plyometric* merupakan bagian 41 integralkomponen latihan yang banyak fitness spesialis digunakan untuk mengoptimalkan kekuatan dan tenaga kinerja di beberapa cabang olahraga (Davies et al., 2015: 761; Ramirez-Campillo, et al., 2018: 2; Bogdanis, et al., 2019: 116) .
- Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay L Paulus. Afari Luky. (2019:20-21) Sukadiyanto (1987:8) Dalam Panjaitan, Sungkunan., dan Ardi Nusri. 2019 mengatakan tujuan latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kesehatan dan prestasi .