

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus. (2012). latihan kondisi fisik (physical Conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk di pertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani.
- Arikunto. (2010). Desain one group pretest-posttest design.
- Arikunto. (2017). Sampel merupakan ukuran dari populasi.
- Arikunto, S. (2010). Teknik pengambilan sampel.
- Bompa. (1994). Latihan beban adalah program latihan kekuatan menggunakan kekuatan.
- Bompa. (1994). Latihan beban adalah program latihan kekuatan menggunakan tahanan yang diberikan oleh beban seperti barbell dan dumbbell .
- Bompa. (1996). Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat.
- Bompa. (n.d.). Daya ledak adalah kemampuan otot untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- Bowers, F. (1998). Latihan beban direncanakan untuk mengembangkan otot.
- Chu, D. A. (1992). Hurdle hops merupakan bentuk latihan plyometric yang bertujuan meningkatkan daya ledak tungkai dengan cara meloncati rintangan atau berupa gawang .
- Chu, D. A. (1992). latihan hurilde hops.
- H.P, S. (1985). Faktor-faktor yang mempengaruhi daya ledak.
- H.P, S. (1993). Ciri-ciri latihan fisik.
- H.P, S. (1998). Daya ledak adalah kekuatan sebuah otot untuk tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam gerakan yang utuh.
- Hadi, S. (1986). Pengertian observasi suatu proses.
- Harsono. (1986). Bahwa didalam daya ledak selain usur kekuatan terdapat unsur kecepatan.

- Harsono. (1988). Ciri-ciri seseorang mempunyai daya ledak.
- Lubis, J. (2005). Latihan plyometric mempergunakan regangan awal pada otot secara cepat sebelum kontraksi eksentrik pada otot yang sama.
- M.Sanjoto. (1995). Macam-macam kondisi fisik.
- Manusia, T. F. (2010). Daya ledak merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan dan merupakan dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas.
- McNeely, & Sandler. (2007). berdasarkan beberapa contoh latihan plyometric tersebut latihan meningkatkan daya ledak atlet yang digunakan untuk menambah daya ledak tendangan.
- Nasution. (1988). Pengertian observasi. In *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* (p. 297).
- Norma vertical jump*. (n.d.). Retrieved from <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/home>
- RI, U.-U. (2005). Sistem Keolahragaan nasional. *Undang-Undang RI No.03 tahun 2005 Bab 1 butir 3 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi "Sistem Keolahragaan Nasional adalah Keseluruhan Aspek Keolahragaan yang saling terkait secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai sat.*
- Sajoto, M. (1995). Daya ledak yaitu kemampuan seseorang menggunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.
- Sudjana. (2005). Rumus wilcoxon.
- Suharjo. (2007). Latihan beban (weight training) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis engan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan fungsi otot guna memperbaiki kondisi fisik.
- Vertical jump test*. (n.d.). Retrieved from <http://www.physiospot.com/research/an-investigation-into-the-relationship-between-maximum-isometric-strength-and-vertical-jump-performance/>