

DAFTAR PUSTAKA

- bompa. (2017). Theory And Methodology Of Training. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company . *Theory And Methodology Of Training. Dubuque, Jowa: Kendal/Hunt Publishing company .*
- bompa. (2017). Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque. .
- bompa. (2017). Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque. . *Theory and Metodology of Training: The Key to Athletic Performance Dubuque. .*
- Compagny., L. K. (2018). total training for young Champion.Champaing: Human Kinetics. *Total training for young Champion.Champaing: Human Kinetics.*
- Garitny, M. M. (2023). Pengaruh latihan plyometric double leg speed hop terhadap peningkatan kecepatan berenang gaya bebas pada atlet renang usia 9-14 tahun. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 3(1), 18-25.
- Gultom, Y. e. (2023). pengaruh latihan double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat Pat Ban Bu (Empat Banding Budi) Krcamatan bagan batu kabupaten rokan hilir. *innovative: journal of social science research* 3.3, 75-81.
- Gultom, Y. Z. (2023). Pengaruh Latihan Doble Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Pat Ban Bu (Empat Banding Budi) Kecamatan Bagan Batu Kabupaten Rokan Hilir. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 7572-7581.
- hidayat, s. (2020). pengaruh latihan double leg speed hop dan single leg speed hop terhadap power otot tungkai atlet karate. *artikel*, 1, 3493.
- hp, s. (2018). Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta IKIP:Yogyakarta. . *Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta IKIP:Yogyakarta. .*
- lawa. (2018). Lowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2018). Total training for young Champion.Champaing: Human Kinetics. *Lowa: Kendal/Hunt Publishing Compagny: pp.(2018). Total training for young Champion.Champaing: Human Kinetics.*
- Maulidin, M. C. (2016). METODE LATIHAN DOUBLE LEG BOUND DAN DOUBLE LEG SPEED HOP UNTUK MENINGKATKAN POWER OTOT TUNGKAI ATLIT RENANG . *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 3(2), 487-496.
- nugraha, m. l. (2024). pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai dan dukungan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa

- ilmu keolahragaan universitas pendidikan indonesia. *sprinter : jurnal ilmu olahraga* 5.2, 189-197.
- Nugraha, M. L. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Ma. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189-197.
- RC., R. J. (2017). Plyometrics Explosive Power Training 2nded. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc. . *Plyometrics Explosive Power Training 2nded. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc. .*
- Rustaman, G. P. (2024). Dampak Latihan Plyometric Single Leg dan Double Leg terhadap Peningkatan Kualitas Power Tungkai Atlet Basket. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 207-215.
- sajoto. (2018). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang:Dahara Prize 12 . *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan dan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang:Dahara Prize 12 .*
- Sartono, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Double Leg Box Boundterhadap Kecepatan Lari 100 Meter. . *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 42-50.
- Setyaningrum, A. &. (2024). Pengaruh latihan single-double leg hop dengan berbeban terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di sma negeri 1 tumpang. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), 83-94.
- soekarman. (2020). Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga. *Energi dan Sistem Energi Predominan Pada Olahraga.*
- Sugihartono, T. &. (2019). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMA Negeri 08 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 87-94.
- sugiyono. (2017). statistik dalam penelitian . *statistik dalam penelitian .*
- suharno. (2018). ilmu kepelatihan olahraga. *ilmu kepelatihan olahraga.*
- Sukadiyanto. (2018). BIOMOTOR . 35.
- Uhacham, A. (2018). Profil kondisi fisik siswa peserta ekstrakurikuler gulat di sma negeri 1 srandakan bantul. *pendidikan jasmani kesehatan rekreasi*, 7 (4).
- yudhanegara, I. &. (2015). pengertian tentang validasi suatu instrumen . *artikel.*