

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Suandika, Sudiana, Sudarmada (2018). Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound dan Knee Tuck Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 11–20. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i1.7911>
- Addy, I. K., Indrawan, P., Yoda, I. K., Sudarmada, I. N., & Olahraga, F. (2019). Pengaruh Pelatihan Quick Leap dan Double Leg Speed Hop terhadap Power OtotTungkai *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 7(2).
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Andriani, L. M., Lanang, I. G., Parwata, A., Luh, N., & Arsani, A. (2019). *Second Box Drill Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 7.
- Bompa, Tudor O dan G. Gregory Haff. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Catur Wahyu Priyanto¹, Yudhi Purnama², dan M. I. B. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric dan Jumping Jack terhadap Daya Ledak Atlet UKM Pencak Silat Unwahas*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hartono.Soetanto. (2007). *Anatomi Dasar dan Kinesiologi*. Unesa University Press.
- Hendrawan, I Pt Agus. Sudiana, I Ketut dan Dewi Sri Wahyuni, N. P. (2018). *pengaruh pelatihan down the line drill terhadap kelincahan dan power otot tungkai*.
- Hidayat, S. (2019). Pengaruh Latihan Plaiometrik Alternate Leg Bound Dan Scissor Jump Terhadap Frekuensi Tendangan Depan Pencak Silat. *Umg*, 1–14.
- I Ketut Yoda, I Ketut Sudiana, dan S. W. Y. P. (2015). Evaluasi program pelatihan kondisi fisik atlet buleleng pada porprov. Bali xii tahun 2015. *Universitas Pendidikan Ganesha, II*, 1–15.
- I Made Septian Marta Yodi, I Gst. Lannag Agung Parwata, I. N. S. (2014). Tungkai, Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump Dan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1), 1–10.
- Kanca, I. N. (2010). *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

- Hansen, Derek & Steve Kennelly. 2017. *Plyometric anatomy*. Canada: Human Kinetics.
- Lilik Puspa, Dewa Ayu. Lasmawan, I. W. dan, & Dantes, I. N. (2014). Pengaruh Pelatihan Plaiometrik (Alternate Leg Bound) terhadap kecepatan Lari 50 meter dengan kovariabel daya ledak otot tungkai pada siswa sekolah dasar gugus V tampaksiring/gianyar. *E- Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Program Studi Pendidikan Dasar*, 4.
- Lubis, Johansyah. dan Wardoyo, H. (2016). *Pencak Silat*. Rajawali PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2004). *Panduan Praktis Pencak Silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Nala. (2011). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Udayana University Press.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Perdima, F. E. (2017). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Bola Basket. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 1 <https://doi.org/10.24.114/Pjkr.V2il.7834>.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. 55.
- Rahmat Syarif, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M. P. (2019). *The Effect Of Plyometrics Star Jump Training On Power Muscle Of Atlet Palapa Junior Volley Ball Team Duri Rahmat Syarif, Dr. Zainur, M.Pd, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd*. 6, 1–11.
- Razak, A. (2011). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Tungkai Pada Mahasiswa FIK UNM Makassar*.
- Santoso, S. (2010). *Statistik Multivariat Konsep dan Aplikasi dengan SPSS*. PT Elex Komputindo.
- Sari, T. M. (2019). *Pengaruh Latihan Jump To Box dan Naik Turun Tangga terhadap Peningkatan Power otot Tungkai Atlet Bolabasket*. 2(5), 18–21.
- Sudarmanto, Eko, Supriyadib, Agung Pipit dan Hakikic, M. I. (2018). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Depth Jump dan Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pesilat Remaja Putri Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Simo Boyolali Tahun 2018*.
- Sudiana, I. K., & Sphyanawati. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. PT Raja

Grafindo Persada.

Sugianto, D. (1998). *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Depdikbud.

Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. PT Raja Grafindo Persada.

Suwirman, dan Sasmita⁸, W. (2019). *The Effect of Plyometric Exercise on Leg Muscle Explosive Power of Pencak Silat Athletes. The research instrument was a test of leg muscle explosive power, using the standing board jump test conducted before and after being given plyometric training.*

Wahjoedi, I Putu Panca Adi, D. (2017). Jurnal Model Pengembangan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Berbasis Outbound di Kota Singaraja. <https://Ejournal.Undiksha.Ac.Id/Index.Php/PENJAKORA/Article/ViewFile/11734/7502>.

Widianinggar. (2002). *Ketahuiilah Tingkat Kebugaran Jasmani Anda* (p. 1). Dendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.

Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.

