

DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, D., & D. Myer, G. (2013). *PLYOMETRIC* (H. H. and C. McEntire (ed.)). Sherindan Books.
- Adzkar, R. Z., & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang Saichudin Fakultas Ilmu Keolahragaa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 1–183.
- Andiyanto, & Berlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai , Daya Ledak Otot Atlet Bolavoli Klub Surya. *JDER Journal of Dehasen Education Review*, 1(2), 65–71.
- Aryatama, B., & Putra, R. T. (2016). Analisis Kondisi Fisik Atlet Cabor Atletik SMANO Lampung. *Jurnal POR (Pendidikan Olahraga) STKIP Rosalia Lampung*.
- Azizah, P. N., & Nurrochmah, S. (2024). Analisis profil antropometri, status gizi, dan kebugaran jasmani atlet gulat. *Jurnal Porkes*, 7(1), 211–227.
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Budiman, A. F., & Widiyanto. (2014). Perbedaan Sudut Tolakan Terhadap Nilai Power Tungkai. *XIII*(1).
- Bulus, M. (2021). Sample Size Determination and Optimal Design of Randomized/Non-equivalent Pretest-posttest Control-group Designs. *Adiyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 48–69.
- Campillo, R., Castillo, D., Raya-Gonzalez, J., Moran, J., Saez de Villarreal, E., & Llyod, R. (2020). Effects of plyometric jump training on jump and sprint performance in young male soccer players: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 1(50(12)), 2125–2143.
- Darmawan, I. W., Lanang, I. G., Parwata, A., & Sudarmada, I. N. (2014). PENGARUH PELATIHAN ALTERNATE LEG BOUND TERHADAP KECEPATAN DAN POWER OTOT TUNGKAI E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha*, 2.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan

Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10.

Galay1, V. S., Poonia, R., & Singh, M. (2020). Understanding The Significance Of Plyometric Training In Enhancement Of Sports Performance: A Systematic Review. *Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal*, 11(2), 141–148.

Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622–639.

Howard, G. K., Harm, K., & Per, A. F. H. R. (2003). *STRENGTH AND POWER IN SPORT: Vol. III* (P. V. Komi (ed.); 2003rd ed.). Library of Congress Cataloging.

Indrawan, I. K. A. P., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2019). Pengaruh Pelatihan Quick Leap dan Double Leg Speed Hop terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1).

Kanca, I. N. (2004). Pengaruh Pelatihan Fisik Aerobik dan Anaerobik Terhadap Absorpsi Karbohidrat dan Protein di Usus Halus Rattus Norvegicus Strain Wistar. *Suatu Pendekatan Fisiobiologis (Doctoral Dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA)*, 334.

Karola, R. H., & Padli. (2014). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai*. 1087–1100.

Kons, R. L., Orsatto, L. B. R., Ache-Dias, J., De Pauw, K., Meeusen, R., Trajano, G. S., Dal Pupo, J., & Detanico, D. (2023). Effects of Plyometric Training on Physical Performance: An Umbrella Review. *Sports Medicine - Open*, 9(1).

Manurizal, L., Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Accuracy Jump Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Badminton. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 94–106.

Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-Musculoskeletal and Performance Adaptations to Lower-Extremity Plyometric Training. *School of Kinesiology*, 40(10), 659–695.

- Mohammad Zaim Zen, Hari Setijono, & Nining Widyah Kusnanik. (2021). The Effect of Single Leg and Double Leg Bounding Exercise Programme (BEP) on Increasing Physical Abilities, Strength, and Agility. *Britain International of Humanities and Social Sciences (BloHS) Journal*, 3(3), 459–467.
- Naswiranto, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Didik Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(2), 128–135.
- Nilda, janna miftahul. (2021). Variabel dan skala pengukuran statistik. *Jurnal Pengukuran Statistik*, 1(1), 1–8.
- Pakpahan, A. F., Prasetio, A., Negara, E. S., Gurning, K., Situmorang, R. F. R., Tasnim, T., Sipayung, P. D., Sesilia, A. P., Rahayu, P. P., Purba, B., Chaerul, M., Yuniwati, I., Siagian, V., & Rantung, G. A. J. (2021). *Metodologi Penelitian Ilmiah*.
- Parwata, I. M. Y. (2015). Kelelahan dan Recovery Dalam Olahraga. *Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 2–13.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prabowo, D. P. (2015). *Metodologi Penelitian Sastra Paradigma, Proposal, Pelaporan, dan Penerapan* (Issue October 2015).
- Pramudya, B. M. G., Sulistyorini, & Yunus, M. (2022). Komparasi Antara Nilai Tes Standing Bord Jump dan Tes Vertikal Jump Untuk Mengukur Power Otot Tungkai pada Atlet Renang Gaya Dada di Club Renang Orca. *Indonesia Performance Journal*, 6(1), 46–55.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Purnomo, N. T. (2015). Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 1(2).
- Putra, R. T. F., & Pambudi, F. R. (2021). Pemahaman Pelatih Panahan Tentang Periodeisasi Latihan Jangka Panjang Persatuan Panahan Indonesia Kabupaten Banjarnegara. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 01–05.

- Rahman, Z. A. (2021). Reliability, Validity, and Norm References of Standing Broad Jump. *Revista Gestão Inovação e Tecnologias*, 11(3), 1340–1354.
- Ramdani, Y., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Barrier Hops Untuk Meningkatkan Tendangan Jarak Jauh Pemain Akademi Football Babakan. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1478–1482.
- Ramírez-Campillo, R., Álvarez, C., Henríquez-Olguín, C., Baez, E. B., Martínez, C., Andrade, D. C., & Izquierdo, M. (2014). Effects of plyometric training on endurance and explosive strength performance in competitive middle- and long-distance runners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(1), 97–104.
- Ramirez-Campillo, R., Sortwell, A., Moran, J., Afonso, J., Clemente, F. M., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Pedley, J., & Granacher, U. (2023). Plyometric-Jump Training Effects on Physical Fitness and Sport-Specific Performance According to Maturity: A Systematic Review with Meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 9(1).
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaun. *Wahana Dedikasi : Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87.
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeatihan*.
- Sajodin, S., & Yualita, P. (2022). Pendampingan Prinsip FITT pada Olahraga bagi Guru PKG-PAUD Kecamatan Bojongsoang Kabupaten Bandung. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 425–431.
- Sepriadi, & Eldawaty. (2019). The Contribution of Hemoglobin Levels to Students' Physical Fitness. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(2), 82–90.
- Sidik, D. Z. (2022). Prinsip latihan atlet pada berbagai periodisasi. *Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4, 59–68.
- Sistiasih, V. S., & Pratama, A. B. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 21(2), 1411–8319.
- Sudarmada, I. N. (2014). The Effect Of Side Jump Sprint Training With 1:3 And

1:5 Work: Rest Relief Ratio On Leg Muscle Power. In *International Seminar of Sport Culture and Achievement " Global Issues of Sport Science & Sport Technology Development " Proceedings* (Issue 24 April 2014).

Sudiadharma, & Ishak, M. (2020). Pengaruh latihan pull over terhadap kemampuan smash pada permainan bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 67–73.

Sudiana, I. K., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., Ariani, N. L. P. T., Kusuma, K. C. A., & Sumadita, I. W. (2023). Plyometric Stair Jump and Reaction Box Jump to Improve the Frequency of Straight-forward Kicks in Pencak Silat Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(1), 162–169.

Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Anthropology of Work Review*, 19(2), 156–171.

Syamsuryadin, & Wahyuniati, C. F. S. (2017). Tingkat Pengetahuan Pelatih Bola Voli Tentang Program Latihan Mental Di Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Olahraga Prestasi*, 13, 43–52.

Turang, G. J. V, Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategi Dinas Kepemudaan dan Olahraga Dalam Pembinaan Olahraga (Studi di Dinas Kepemudaan dan Olahraga Kota Kotamobagu). *Jurnal Governance*, 1(2), 1–9.

Turner, A. N., & Comfort, P. (2022). Advanced Strength and Conditioning. In *Advanced Strength and Conditioning*.

Utama, M. B. R., Pangkahila, A., Adiputra, I., Tianing, N., Weta, I., & Adiputra, L. S. H. (2019). Pelatihan Pliometrik Jump to Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pealtihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 34–41.

UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Presiden RI*, 1, 1–53.

Watanabe, E., Mishima, T., Seki, K., Miyazaki, M., Sato, T., & Sasaki, S. (2011). Relationship between motor skill and competition result of the collegiate badminton athletes. *BIO Web of Conferences*, 1, 00095.

Yamin, S., & Kurniawan, H. (2009). Statistik SPSS Complete: Teknik Analisis

Statistik Terlengkap dengan Software SPSS. *Analisis Korespondensi Bab Analisis Diskriminan*, 330.

Yasa, I., Subekti, M., & Sumerta, I. K. (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. : : *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24.

Yoda, I. K., Kusuma, K. C. A., Suwiwa, I. G., & Silva, H. Da. (2023). A combination of split jumps and short sprints to increase the volleyball athletes' leg muscle power and agility. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 256–265.

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16

