

DAFTAR RUJUKAN

- Al Hafidz, Satria, Y., Surendra, M., & Supriyadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Drop Jump Dan *Side to side box shuffle* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Sport Science*, 10(1), 77. <https://doi.org/https://doi.org/10.17977/um057v10i1p77-84>
- Aldi, A., & Arwin, M. Z. (2021). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Pada Klub Gamsel Kecamatan Moramo. *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.36709/joker.v2i1.17992>.
- Amansyah, A., & Daulay, B. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1,32625>
- Bompa, T. O. (2015). *Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.)*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Harf, G. G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. (Fifth Edition). Human Kinetics.
- Djoko. (2004). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Gramedia.
- Harsono. (2021). *Periodesiasi Program Pelatihan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Ifwandi, Munizar, & Razali. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga Fkip Unsyiah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 26–38.
- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 114–120.
- Ismayanti. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret.
- Jayaraman, S., Kumar, P., & Dinesh, R. (2021). Plyometric Training Effects On Agility And Explosive Power In Adolescent Athletes. *International Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy*, 15(1), 42–48.

- Julfikar Ari, Sudiana, I. K., & Tisna Ms, G. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. In *Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan* (Vol. 1).
- Kaur, M., & Singh, A. (2022). The Influence Of Lateral Plyometric Exercises On Neuromuscular Coordination And Lower-Body Performance. *Journal Of Sports Science And Practice*, 9(3), 109–115.
- Mahendrayani, L. I., & Yoda, I. K. (2022). Effect of Foot Muscle Strengthening to Increase Dynamic Balance in Children with Flexible Flatfoot. In *Proceedings of the 2nd International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022)* (pp. 38–46). Atlantis Press SARL. https://doi.org/https://doi.org/10.2991/978-2-494069-79-4_6
- Meirony, A., & Oktavani, L. (2018). Pengaruh Latihan Side-To-Side Shuffle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 120–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.325>
- Meliana, E. (2023). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Tendangan Ap Hurigi Ukm Taekwondo Siliwangi (Penelitian Deskriptif Kuantitatif Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Taekwondo Universitas Siliwangi)* [Tesis]. Universitas Siliwangi.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-Dasar Latihan Beban*. UNY Press.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. FPOK UPI.
- Oki, R. (2015). *Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Dengan Prestasi Lompat Jauh pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Karangtanjung Kec. Alian Kab. Kebumen* [Skripsi]. UNY.
- Pratama, R. A., & Rohim, M. (2021). Pengaruh Latihan Lateral Movement Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Beladiri. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(2), 241–251. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/sportif.v7i2.33191>
- Pratiwi, K. S., Dharmadi, M. A., Swadesi, I. K. I., Artanayasa, I. W., & Suratmin. (2024). Metode Pelatihan terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan Atlet Pembinaan Prestasi Bulutangkis FOK Undiksha. *Journal of Education Action Research*, 8(1), 23–29. <https://doi.org/10.23887/jear.v8i1.74217>
- Putra Indrawan, I. K. A., 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, 19–28.

- Ratika Dewi, N. M. S., Yoda, I. K., & Sri Wahyuni, N. P. D. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Waktu Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket. In *Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan: Vol. I*.
- Reddy, M. V. (2013). *Kabaddi: Rules and Regulations*. New Delhi: Sports Publication.
- Risna Dewi, N. K., Sudiana, I. K., & Alit Arsani, N. L. K. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6, 1–10.
- Rodliyah, S. N., Sudiana, Dr. I. K., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Loncat Rebound Dan Loncat Tali Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6, 21–32.
- Sajoto, M., Widiyanti, A., & Rakhmat, R. (2022). Latihan Kondisi Fisik Untuk Pembentukan Daya Ledak Otot Atlet Pelajar. *Jurnal Pelatihan Dan Pengembangan Olahraga*, 6(1), 13–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.31294/jppo.v6i1.11476>
- Santoso, D. W. (2021). Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158–164.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. (2023). The Impact Of Regular *Squat Jump* Training On Motor Unit Activation And Vertical Jump Ability In Kabaddi Players. *Indonesian Journal of Sports Science and Education*, 11(1), 50–58. <https://doi.org/https://doi.org/10.5678/ijosse.v11i1.2023>
- Setyoningrum, W. (2014). *Profil Pelatih Pencak Silat Pada Perguruan Pencak Silat di Kota Yogyakarta* [Skripsi]. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Subekti, N. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hops dan Side Double Front Jump Combination Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pesilat Putra UKM Tapak Suci Putra Muhammadiyah Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011*. UNS.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung.
- Suratmin. (2018). *Pengantar Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pariwisata*. Rajawali Pers.
- Thakur, R., & Sharma, M. (2021). Effect Of Plyometric Training On Lower Limb Explosive Power In Adolescent Kabaddi Players. *International Journal of*

Physical Education, Sports and Health, 8(2), 123–127.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22271/kheljournal.2021.v8.i2b.2021>

Verma, R. (2023). Comparative Effects Of Plyometric Versus Resistance Training On Sprint And Jump Performance: A Meta-Analysis. *Asian Journal of Sports Medicine and Health Science*, 11(2), 62–71.

Wener, W. K. H., & Sharon, A. H. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness*. Wadsworth: United State of America.

Widiastuti, Dr. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Raja Grafindo Persada.

Yoda, I. K., & Mashuri, H. (2023). The Effect Of The Combination Of Split Jump And Short Sprint Training On Flexibility In Volleyball. *Altius*, 12(1), 66–75.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v12i1.21409>

