

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Nugroho, A. M. (2005). Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 1(2), 143–160.
- Agung Nugroho, A. M., & Cahaya, P. (2024). *Pembelajaran Teknik Pencak Silat & Jurus Tunggal Baku*. Pohon Cahaya. <https://books.google.co.id/books?id=ThM6EQAAQBAJ>
- Alfarizi, M., Mulyana, & Firdaus, I. R. (2025). Pengaruh Kombinasi Latihan *Plyometric* dan *Resistance band* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(3), 849–859.
- Alidity, V., Ectectable, M. I. D., Of, C. H., Achana, Y. O. H., & Haabe, H. E. C. (n.d.). *T - r r , c - r v , m d c i a t m t s a*. 2752–2759.
- Amiri, S., Mohammadi, H., Watt, P., Shakiba, E., & Shahrjerdi, S. (2025). The Impact of a Structured Volleyball-Specific Fitness Training on the Performance of Female Volleyball Players. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 33(1), 1–9. <https://doi.org/10.1123/wspaj.2025-0058>
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. *Rineka Cipta Edisi Revisi 4*.
- Asadi, A., Arazi, H., Young, W. B., & Villarreal, E. S. De. (2016). *The Effects of Plyometric Training on Change-of-Direction Ability: A Meta-Analysis*. c, 563–573.
- Aslamy, S. R., Danang Prama Dhani, & Aqobah, Q. J. (2025). Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Smash Bola Voli Usia 16-18 Tahun. *JORS: Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*, 8(1), 1–8.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training.[5-th Edition]. *Champaign, IL, USA: Human Kinetics*, 75–87.
- Budiarsa, I. W. A., Adi, I. P. P., & Wijaya, M. A. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Kartu Gerak pada Materi Aktivitas Pengemabangan untuk Siswa kelas VII. *Journal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 9(1), 2.
- Candiasa, Im. (2010a). Pengujian instrumen penelitian disertai aplikasi ITEMAN dan BIGSTEPS. *Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha*.

- Candiasa, Im. (2010b). Statistik Univariat dan Bivariat disertai aplikasi SPSS. *Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha*.
- Chandra, S., Sharma, A., Malhotra, N., Rizvi, M. R., & Kumari, S. (2023). Effects of *Plyometric Training* on the Agility, Speed, and Explosive Power of Male Collegiate Badminton Players. *Journal of Lifestyle Medicine*, 13(1), 52–58. <https://doi.org/10.15280/jlm.2023.13.1.52>
- Chen, L., Huang, Z., Xie, L., He, J., Ji, H., & Huang, W. (2023). Maximizing plyometric training for adolescents : a meta - analysis of ground contact frequency and overall intervention time on jumping ability : a systematic review and meta - analysis. *Scientific Reports*, 0123456789, 1–16. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-48274-3>
- Clark, M., Lucett, S., & Kirkendall, D. T. (2016). *Plyometric Training Concepts for Performance Enhancement raining Concepts*. *National Academy of Sport Medecine*, 24, 648.
- Colado, J. C. A. N. T. T. (2008). *EFFECTS OF A SHORT-TERM RESISTANCE PROGRAM USING ELASTIC BANDS VERSUS WEIGHT MACHINES FOR SEDENTARY MIDDLE-AGED WOMEN*. 22(5), 1441–1448.
- Dharmadi, M. A., Kanca, I. N., Lanang, I. G., & Parwata, A. (2022). *The Effect of Balinese Traditional Games ' Megoak-goakan ' and ' Megala-gala ' on Physical Agility in Martial Arts Athletes*. 10(3), 423–428. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100308>
- Ediyono, S. (2014). Etno grafl. *Penelitian Budaya Etnik, XIV*.
- Firdausi, A. U. (2024). *Pengaruh latihan resistance band - plyometric dan konvensional berdasarkan jenis kelamin terhadap kelincahan dan keseimbangan atlet taekwondo kabupaten bantul*.
- Gani Saputra, Joan Siswoyo, Suwarli, F. N. (2026). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI LONG PASSING PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA MIT AL ASROR SEKAMPUNG. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11, 175–184.
- Hidayatullah, Tangkudung, J., & Junaidi. (2020). MODEL LATIHAN ENDURANCE BERBASIS JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG PENCAK SILAT UNTUK ATLET PEMULA. *Jurnal Ilmu Keolahraagaan*,

19(1), 35–41.

- Irawan, Pandra, V., & Remora, H. (2024). Penerpaan Latihan *Plyometric* Untuk Meningkatkan Ketepatan Smash Boal Voli Pada Peserta Klub TM. Junior Sindang Beliti Ilir. *LP3MKIL*, 4(2), 94–105. <https://doi.org/https://10.0.216.230/sjs.v4i2.712>
- Iskandar. (2026). Efektivitas Variasi Metode Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 241–245.
- Kadek Yogi Parta Lesmana. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Shuttle Run terhadap Hasil Kelincahan pada Karateka Dojo Ziezoyuki Academy. *Journal for Lesson and Learning Studies*, 6(1), 120–124. <https://doi.org/10.23887/jlls.v6i1.61394>
- Kons, R. L., Orssatto, 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). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00550-8>
- Lengo, M. D., Wali, C. N., Jado, G. G., & Nggaa, P. N. (2023). *Plyometric* Based Training on Athletes' T Kick Speed Perisai Diri. *Medikora*, 22(2), 100–111. <https://doi.org/10.21831/medikora.v22i2.67044>
- Luh, N., Spyawati, P., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2014). HASIL BELAJAR JURUS TUNGGAL CABANG OLARAGA PENCAK SILAT. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 13, Number 1).
- Made, B., Utama, R., Sugiharto, S., Hidayah, T., & Mukarromah, S. B. (2022). *Circuit training using elastic band : Can it improve the direction- changing agility of Kabaddi athletes ?* 11, 1–14.
- Maksum, A. (2021). *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat*. 1–52.
- Markovic, G., Dizdar, D., Jukic, I., & Cardinale, M. (2004). Reliability and factorial validity of squat and countermovement jump tests. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 551–555. [https://doi.org/10.1519/1533-4287\(2004\)18<551:RAFVOS>2.0.CO;2](https://doi.org/10.1519/1533-4287(2004)18<551:RAFVOS>2.0.CO;2)
- Maulani, R. F., Mahardika, G. P., Aspar, M., Gery, M. I., & Sitompul, S. R. (2024).

- Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Tae Kwon Do. *SportIndo Jurnal*, 3(2), 51 – 58.
- Peitz, M., Behringer, M., & Granacher, U. (2018). *Correction : A systematic review on the effects of resistance and plyometric training on physical fitness in youth- What do comparative studies tell us ?* 207641.
- Penjakora, J., Wea, Y. M., & Samri, F. (2022). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP TERHADAP KEMAMPUAN MELAKUKAN JUMPING SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS*. 9(April), 19–24.
- Pratama, S. (2022). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT* Universitas Pendidikan Indonesia | *respository.upi.edu* | *perpustakaan.upi.edu* 28. 28–42.
- Putra, M. R. S. (2025). Efektivitas Latihan *Plyometric* dalam Meningkatkan Daya Ledak Atlet Muda. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1), 29–32.
- Radcliffe, J. (2024). *High-powered plyometrics*. Human kinetics.
- Rahman, A., Firdaus hendry, & Goesti Sabda Laksana. (2025). Pengaruh Latihan *Resistance band* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Cinde Wulung. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(3), 427–437. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i3.4406>
- Rinjani, N. M. A. G., Candiasa, I. M., & Koyan, I. W. (2013). Pengembangan Cd Interaktif Pembelajaran Statistik Dengan Mengaplikasikan Spss (Statistical Package for Social Science) Sebagai Pengolah Data. *E-Journal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 3.
- Robing Pujiono, A., Prasta Ardhana, P., & Nur Rohman, W. (2024). Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Nusantara dalam Bidang Pendidikan. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran* 3, 3, 705–709.
- Santos, J., Lopes, S., Machado, A. F., Micheletti, J. K., Almeida, A. C. De, Cavina, A. P., & Pastre, C. M. (2019). *Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength : A systematic review and meta-analysis*. <https://doi.org/10.1177/2050312119831116>
- Saputra, G., Siswoyo, J., Suwarli, & Nurseto, F. (2026). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Akurasi Long Passing Pada Siswa

- Ekstrakurikuler Sepak Bola MIT Al Asror Sekampung. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 175–184.
- Sattler, T., Sekulic, D., Hadzic, V., Uljevic, O., & Dervisevic, E. (2012). Vertical jumping tests in volleyball: Reliability, validity, and playing-position specifics. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(6), 1532–1538. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e318234e838>
- Semarayasa, I. K., Artanayasa, I. W., Muliarta, I. W., & Sudarmada, I. N. (2021). *DAN PENANGANAN CEDERA UNTUK ATLET RUGBY DI*. 668–673.
- Sousa, H., Abade, E., Maia, F., Costa, J. A., & Marcelino, R. (2025). Acute and chronic effects of elastic band resistance training on athletes' physical performance: a systematic review. *Sport Sciences for Health*, 21(1), 69–82. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01310-9>
- 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. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110119>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta (Issue January).
- Sumayasa, I. N., Artanayasa, I. W., & Wijaya, M. A. (2024). Pengaruh Latihan Knight Resistance Dan Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Giaku Tsuki Karateka Ditinjau Dari Kecepatan Reaksi. *Jurnal Penjakora*, 11(1), 124–133. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v11i1.79933>
- Sun, J., Sun, J., Shahrudin, S., & Zhang, Q. (2025). *Effects of plyometrics training on lower limb strength , power , agility , and body composition in athletically trained adults : systematic review and meta- analysis*. 1–21.
- Suratno, S., Artanayasa, I. W., & Suratmin, S. (2021). Pengaruh Pelatihan *Plyometric* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Hasil Jarak Lompatan Start Renang. *Jurnal Penjakora*, 8(2), 132. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i2.32019>
- Suwiwa, I. G. (2021). Efektifitas Model Pembelajaran Project Base Learning Dalam Konteks Bleded Learning Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan

- Keterampilan Pencak Silat Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2), 262–267. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.38583>
- Suwiwa, I. G., Suharta, I. G. P., Yoda, I. K., & Dkk. (2024). the Effectiveness of Project-Based Blended Learning Model Assisted With Interactive Multimedia on Students' Learning Outcomes. *Synesis (ISSN 1984 ...)*, 359–369.
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Pasal 6*, 1–89.
- Wijaya, I. M. A. A. D., Darmayasa, I. P., & Wijaya, M. A. (2024). Pengembangan Video Pembelajaran Teknik Dasar Senam Ritmik Berbasis Model ADDIE Untuk Peserta Didik Kelas XII SMA N 1 Amlapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 12(2), 104–114.
- Yingling, V. R., Castro, D. A., Duong, J. T., Malpartida, F. J., Usher, J. R., & Jenny, O. (2018). The reliability of *Standing Broad Jump Tests* between the Vertec and My Jump phone application. *PeerJ*, 2018(4). <https://doi.org/10.7717/peerj.4669>
- Yoda, I. K. (2020). PERAN OLAHRAGA DALAM MEMBANGUN SDM UNGGUL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0. *Jurnal IKA, Vol. 18*(No. 1).
- Zheng, T., Kong, R., Liang, X., Huang, Z., & Luo, X. (2025). *Effects of plyometric training on jump , sprint , and change of direction performance in adolescent soccer player : A systematic review with meta- analysis*. 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319548>
- Zhou, J. Y., Wang, X., Hao, L., Ran, X. W., & Wei, W. (2024). Meta-analysis of the effect of plyometric training on the athletic performance of youth basketball players. *Frontiers in Physiology*, 15(September). <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1427291>