

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, deandhika raihan. (2023). pengaruh variasi latihan plyometric terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli(*Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya*). Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/11521>
- Adhima, ilham oniell. (2023). pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan power otot tungkai pada pemain futsal (*Studi Eksperimen Pada Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Al Muttaqin Tasikmalaya*). Universitas Siliwangi. <http://repositori.unsil.ac.id/id/eprint/10238>
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1331–1343. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>
- Aswat, H., Sari, E. R., Aprilia, R., Fadli, A., & Milda, M. (2021). Implikasi distance learning di masa pandemi COVID 19 terhadap kecerdasan emosional anak di sekolah dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(2), 761–771. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i2.803>
- Badriah, D. L. (2011). Fisiologi olahraga. *Bandung: Mutzaman*.
- Bagus, K. (2023). hubungan kecepatan reaksi dan power otot tungkai terhadap hasil tendangan dollyo chagi atlet putra cadet dojang willy's taekwondo club lampung. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/77701>
- Chu, D. A., & Meyer, G. C. (2013). *Plyometrics. Human Kinetics*. <https://books.google.co.id/books?id=8O56DwAAQBAJ>
- Fauzi, F. (2007). Pengaruh Latihan Pliometrik Modiflkasi Terhadap Power Otot Tungkai Pada Olahraga Abstract Bolavoli. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 2(2). <http://dx.doi.org/10.21831/cp.v2i2.8584>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., & Ningsih, F. (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075–10083. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>

- Harsono. (2015). *kepelatihan olahraga: teori dan metodologi* (A. Kamsyah (ed.)). Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik* (Pipih Latifah (ed.); Ed.1). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh dan Sprinter SKO SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <http://dx.doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. <https://peraturan.go.id/id/permendikbud-no-62-tahun-2014>
- Kurniawan, F. (2011). *Buku pintar olahraga* (A. Kadir (ed.)). Laskar Aksara., S.a.
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2015). *Ilmu Kepelatihan Lanjutan*. Tasikmalaya: Universitas Siliwangi.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2023a). *Pengukuran dan evaluasi olahraga* (Ed.2). DEEPUBLISH.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2023b). *Statistika dalam penjas* (Ed.4). DEEPUBLISH.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh latihan *rope-skipping* dan *box jumps* terhadap kemampuan menggiring bola pemain ssb. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1). <https://doi.org/10.15294/ujoss.v4i1.8638>
- Pambudi, S. (2020). Teknik Latihan Skipping Untuk Meningkatkan Loncatan Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 16(29), 39–51. <https://doi.org/10.36456/bp.vol16.no29.a2268>
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box jump, depth jump sprint, power otot tungkai pada cabang olahraga pencak silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing, 55.
- Pratiwi, D. (2008). *Tendangan pamungkas sang ap-bal hurigi Indonesia* (Marc Bot (ed.); Ed. 2). Pustaka Intermedia.

- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Putra, R. (2017). *Pengaruh Latihan Pliometrik (Jump To Box) Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar Lampung*. <http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/28442>
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode *Circuit Training* Dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Rosmawati, F.-U., Darni, F.-U., & Syampurma, H. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kurANJI kota padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44–52. <https://dx.doi.org/10.24036/jm.v4i1.33>
- Sakti, N. W. P., Supriadin, S., Suriatno, A., Sukarman, S., & Yusuf, R. (2019). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih Dan Pembina Pencaksilat Kabupaten Lombok Tengah. *Abdi Masyarakat*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.58258/abdi.v1i1.950>
- Shutterstock.com (2021). [online]. Diakses dari <https://www.shutterstock.com/image-vector/man-doing-power-skips-exercise-flat-2067206123>
- Setyaningrum, A., & Kurniawan, A. W. (2024). pengaruh latihan *single-double leg hop* dengan beban terhadap kecepatan tendangan *dollyo chagi* pada peserta ekstrakurikuler taekwondo di SMA NEGERI 1 Tumpang. *Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga*, 3(2), 83–94. <https://doi.org/10.6732/jayabama.v3i2.5252>
- Sugiyono. (2023).). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (M. Dr. Ir. Sutopo. S.Pd (ed.); Ed.5). ALFABETA.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. In *Jakarta: Gramedia Pustaka Utama*.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan *high intensity interval training* (HIIT) dalam meningkatkan *power* otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>