

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Aimang, H., & Nurhikmah, N. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Damhil Education Journal*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.37905/dej.v1i1.521>
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi AKsara.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, Januar, A., Pradana, A., Lusiana, Haryana, E., Juhanis, & Pahliwandari, R. (2021). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Budiwanto, S. (2015). *Metodologi Latihan Olah Raga*. Universitas Malang.
- Budiyono, K., & Hakim, M. T. A. R. (2020). Perbedaan pengaruh metode latihan *plyometric hurdel hopping* dan *standing jump* terhadap kemampuan *jumping servis* atas pada atlet putra usia 15-17 bola voli DIVKRA Karanganyar 2020. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 21(1).
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Hafidz, 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), 77–84. <https://doi.org/10.17977/um057v10i1p77-84>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosda Karya.
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometric Double Leg Speed Hop* Dan *Single Leg Bounding* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 84. <https://doi.org/10.24114/jp.v5i2.28855>
- Irawan, J. (2023). Mengenal Latihan *Plyometric* dalam Olahraga [SAC Indonesia]. *SAC Indonesia*. <https://www.sacindonesia.com/r/1147/mengenal-latihan-Plyometric-dalam-olahraga>
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak Silat: Sejarah dan Perkembangan Silat, Teknik-teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Pustaka Baru Press.
- Lubis, J. (2016). *Pencak silat* (Edisi ke-3). PT RajaGrafindo Persada. (Juga diterbitkan oleh Rajawali Sport)
- Mackala, K., & Fostiak, M. (2015). Acute Effects of *Plyometric* Intervention—Performance Improvement and Related Changes in Sprinting Gait Variability. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(7). https://journals.lww.com/nsca-jscr/fulltext/2015/07000/acute_effects_of_Plyometric.24.aspx

- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, M. L. N., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., Haryono, T. H., Hidayat, I. I. H., & Syahid, A. M. S. (2024). Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189–197. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.528>
- Nugroho, A. S., Utomo, G. P., Purwanto, B., & Sulistiawati, S. (2022). Tekanan Kompetisi pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan tentang Pentingnya Peran Orang Tua dan Pelatih. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 164–175. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3226>
- Nusufi, M. (2015). *Hubungan kelentukan dengan kemampuan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat binaan dispora aceh*. ppls dan diklat.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas: Aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani*. Deepublish (CV Budi Utama).
- Rusdiyanto. (2019). *Kepelatihan dalam Kegiatan Olah Raga*. Wineka Media.
- Satria, A., Sin, T. H., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat. *JOLMA*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Sugiyono. (2018). *Book Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2019b). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*.
- Susanti, R., Sidik, D., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2022). Latihan *Plyometric* dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Thaqi, A., Berisha, M., & Hoxha, S. (2020). The effect of *Plyometric* training on the power-related factors of children aged 16 years-old: *Plyometric* training. *Progress in Nutrition*, 22(2-S), e2020004. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10441>
- Yunus, M., Darussalam, A. M., Raharjo, S., & Andiana, O. (2023). Efek latihan *Plyometric* terhadap peningkatan kecepatan pada atlet non profesional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 44. <https://doi.org/10.26418/jilo.v6i1.65150>
- Yusradinafi, Y., Prasetyo, F. A., & Diana, F. (2024). Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Anggota Pencak Silat PSHT Muara Papalik Kabupaten Tanjung Jabung Barat. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 6(1), 85–95. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v6i1.30591>