

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, M. Z., Pratama, I. G. P., & Fauzen, M. N. R. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik Box Jump Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Di Kabupaten Pasuruan. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 44–53. <https://doi.org/10.55933/pjga.v4i2.650>
- Adzkar, R. Z., Saichudin, S., & Hariyanto, E. (2016). Pengaruh Latihan Pliometrik (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 179–183. <http://dx.doi.org/10.17977/jss.v4i3.4926>
- Ambarita, P. T., Sinaga, R. N., Ilmu, F., Universitas, K., Medan, N., Ilmu, F., Universitas, K., Medan, N., Jump, S., & Pendahuluan, A. (2023). Pengaruh latihan kombinasi pliometrik jump to box dan scissors jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai atlet sepakbola di klub partoba fc. 7. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.3966>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. 4, 5497–5511.
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Batra, E. W., Sutiyono, B., & Miftakhudin, H. (2024). Perbandingan Latihan Plyometric dan Latihan Resistance Band Terhadap Universitas Negeri Jakarta, Indonesia dan dikenal luas di Asia Tenggara bahkan kini mulai dikenal luas di seluruh dunia. “Pencak. USADA NUSANTARA: Jurnal Kesehatan Tradisional, 3(1), 1–16.
- Damanik, R. R., Simbolon, A., Pratiwi, D., Ananda, S. D., Akhmad, I., & Lubis, A. P. (2024). Analysis and Training of Aspects of Physical Condition

- Components of Sportsmen. *Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.24114/jpehsr.v2i2.59270>
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur*. 6(2), 182–189. <http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i2.1405>
- Donald A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (2013). Plyometrics. Donald A. Chu, PhD Gregory D. Myer, PhD.
- Evenetus, Y., Mulyana, R. B., & Ma'mun, A. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kekuatan, Power, Daya Tahan Lengan dan Performa Renang 50 Meter Gaya Bebas. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(3), 445–455. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i3.22337>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fernando, J. (2024). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> MEDIA PEMBELAJARAN BOLA VOLI INTERAKTIF. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 94–99. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK>
- 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. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Harsono, Prof., Drs., M.Sc. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.

- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda Karya.
- Hasibuan, S. A., Novita, & Manalu, N. (2021). Pengaruh Jump Shoot Didahului Passing Dan Dribbling Terhadap Hasil Jump Shoot Pada Atlet Junior di Klub Xyz U-18 Putra Tahun 2019. Seminar Nasional LPTK CUP XX Tahun 2021, 2021, 9.
- Haprabu, E. S., Tunas, U., Surakarta, P., Lengan, P. O., & Smash, K. (2021). Lengan Dengan Keterampilan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 21(2), 126–134. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.46>
- Jabbar Amar, A., Setyo Guntoro, T., Qomarrullah, R., Nurhidayah, D., & CS, A. (2024). Efektivitas Latihan Pliometriks Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SDN Batu Ampar 05 Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(01), 1–10. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.3966>
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *Jolma*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5847>
- Maifa, S. (2024). Analisis power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh. *Jurnal Porkes*, 7(1), 595–605. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25973>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>

- Muhammad Khoirul Anam, & Imam Syafii. (2022). Pengaruh Program Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Power Tungkai Pada Peserta Didik Usia 14–16 Tahun di Surabaya Soccer Academy (SSA). 66–71.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar: Bandung. <https://scholar.google.com/citations?user=2efpbfgAAAAJ&hl=id>
- Narlan, Abdul & Tri juniar, dicky. (2018). Statistika dalam penjas aplikasi peraktis dalam penelitian pendidikan jasmani. Dipublis. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi). Dipublish. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Naufalin Nafisah, & Eko Hariyanto. (2024). Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas 11 Putra Di SMA Negeri 1 Bululawang. Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, 2(2), 56–70. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v2i2.2885>
- Novi, O. (2023). Kondisi Fisik Dan Teknik Dasar Siswa Smp N 4 Depok Dan Smp N 6 Yogyakarta Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra. 16(2), 112–117. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v16i2.69066>
- Novia Indriani Putri, & Ali Umar. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariama. Jurnal Pendidikan Dan Olahraga, 3(4), 16. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/issue/view/17>
- Nuryadi, A. (2016). Pengaruh Latihan Pliometriks Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay-Up Bolabasket. Wahana: Tridarma Perguruan Tinggi, 66(1), <https://jurnal.unipasby.ac.id/whn/article/view/476>
- Perdima, F. E., Anggara, D., Jantino, D., & Saputra, N. (2024). *Pelatihan Latihan Beban (Weight Training) Terhadap Atlet Muda Bolabasket Kabupaten Kepahiang*. 3(1), 93–96.

- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). The Effect of Jump To Box, Front Box Jump, and Depth Jump Exercises on Increasing Explosive Power of the Limb Muscles and Speed. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14. <https://doi.org/10.15294/miki.v6i1.7128>
- Puspitasary, & Jenny. (2024). *Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian*. Convention Center, Kota Tegal, 9.
- Rahman, F., Cahyadi, M. M., Jasmine, S. A., Larasati, L., Ayu, A. S., & Pristianto, A. (2023). Penerapan Model Latihan Plyometric Untuk Meningkatkan Daya Kelincahan Pada Komunitas Sepatu Roda Voodoo. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 3(5), 233–237. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v3i5.627>
- Ramadan Satria. (2025). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap kemampuan Jump Shoot siswa Ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Sutera. <https://doi.org/10.24036/gltid1729011>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. 2, 306–312. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661559>
- Sari, D. A., & Nurrochmah, S. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani di sekolah menengah pertama. *Sport Science and Health*, 1(2), 132–138. <http://dx.doi.org/10.17977/um040v4i1p44-51>
- Selan, M., Baun, A., Prima, C., Rajagukguk, M., & Rohi, I. R. (2023). Profil Keterampilan Teknik dasar Bolabasket Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 74. <https://doi.org/10.55081/joki.v3i2.784>
- Setyawan, D. A. (2021). *Hipotesis Dan Variabel Penelitian*. In Tahta Media Group. Jawa Tengah

- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (pp. 1–444). Alfabeta Bandung.
- Ummah, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco>.
- Van Maarseveen, M. J. J., & Oudejans, R. R. D. (2018). Motor and gaze behaviors of youth basketball players taking contested and uncontested jump shots. *Frontiers in Psychology*, 9(MAY), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00706>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Wulandari, F., Arifin, S., Perdinanto, D., Jasmani, P., & Fkip, J. (2023). Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin. 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1926>
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14725>
- Yuliana, D. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain SSB Putra Arema U18-20. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 22–27. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.57994>

Zakaria, G., Mudian, D., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box. *Rnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(01), 1–7.