

DAFTAR PUSTAKA

- Abiyu, Farian. 2023. Repository.unja *Pengaruh Latihan Jump Over Barrier Dan Box Jump Terhadap Hasil Lay Up Pada Pemain Bola Basket Sma Negeri 5 Kota Jambi*. Jambi: Repository.unja.
- Adhikresna, Medikantyo Junandika., and Mochamad Sadheli. 2021. “Macam-Macam Pukulan Bulu Tangkis Dan Keunggulannya.” *kompas*.
- Akbar, Muhammad, and Nurul Ihsan. 2025. “Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis Di PB Buana Sakti Kota Lubuklinggau.” *Jurnal JPDO* 8(7): 2385–94.
- Alfiandana. 2023. “Teknik Smash Dalam Bulutangkis, Tutorial Forehand Dan Backhand Smash.” *VOI*.
- Amarseto, Binuko, and Warih Anjari Dyah. 2025. “Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Vertical Jump Dan Nilai Nyeri Pada Pemain Basket Pasca Cedera Sprain Ankle The Effect of Plyometric Depth Jump Training on Vertical Jump and Pain Scores in Basketball Players After Ankle Sprain Injuries.” *Jurnal Penelitian* 17(1): 10–20.
- Anas, Choirul, Ramadhany Hananto Puriana, Muhammad Wahyono, Kristoforus Ado Aran, and Khairul Azmi. 2025. “Pengaruh Latihan Box Jump Dan Standing Jump Terhadap Tingkat Kemampuan Akurasi Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepak Bola.” *Jurnal Porkes* 8(1): 456–67. doi:10.29408/porkes.v8i1.29596.
- Andibowo, Teguh, Mochhammad Sholeh, Rendra Agung, Kodrad Budiyo, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Tunas, and Pembangunan Surakarta. 2022. “Peningkatan Kemampuan Pukulan Backhand Atlet Bulutangkis Utp Surakarta.” *PROFICIO: Jurnal Abdis FKIP UTP Surakarta* 3: 26–32.
- Ardiansyah, Irhaz Satria, Ismawandi Bp, and Eka Kurnia Darisman. 2025. “Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Ketetapan Jumping Smash Pada Cabang Olahraga Badminton Di Sekolah Menengah Pertama.” *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(1): 112–18.
- Arif, Yudabbirul, and Xandra Faldo Ribut Alexander. 2019. “Pengaruh Latihan

- Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana.” *Jurnal Segar* 8(1): 38–46. doi:10.21009/segar/0801.05.
- Bagaskara, Bayu Adhitya, and Suharjana. 2019. “Effect of Plyometric Box Jump and Plyometric Standing Jump Toward Vertical Jump Ability in Volley Ball Club Athletes.” *Medikora* XVIII(2): 64–69.
- Bhosale, Neha, Ujwal Yeole, and Manasi Chavarkar. 2020. “Effect of Plyometric Training on Jumping Performance and Agility in Badminton Players.” 11(6): 532–37.
- Bompa, Tudor O. 2015. *Periodization: Training For Sport*. America: Human Kinetics.
- Bompa, Tudor O., and G.G Haff. *Conditioning Young Athletes*. Human Kinetics.
- Budi Santoso, Nuruddin Priya, Slamet Sudarsono, and Devi Novitasari. 2021. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric Depth Jump Dan Step Up Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Adios Surakarta.” *Indonesian Research Journal on Education Web*: 4: 550–58.
- Dalchaebi. 2023. “Lapangan Bulutangkis Lengkap Dengan Ukurannya.” *dalchaebi.com*.
- Edukasi. 2023. “Jenis-Jenis Pukulan Lob Dalam Bulutangkis.” *Blogspot*.
- Faiz, Aiman, Nugraha Permana Putra, and Fajar Nugraha. 2022. “Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan.” *Jurnal Education and development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan* 10(3): 1696–1705.
- Farasi, Ardian. 2023. 2023 *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Tinggi Siswa SMA Negeri Kota Bahagia Tahun 2023 (Studi Kasus Pada Ekstrakurikuler Atletik)*. Banda Aceh.
- Febrianto, Mohamad Rizal., and Tuter Jatmiko. 2020. “Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Lateral Jump Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai.” *E-Journal Unesa*.
- Fitriani, Anna, Yuli Dwi Setyowati, and Imas Arumsari. 2020. “Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui

- Edukasi Berbasis Praktik.” *Journal of Independent Community* 4(4): 560–69.
- Fitrianto, Eko Juli, Bambang Sujiono, and Agung Robianto. 2021. “Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kadar Enzim Keratinfosokinase (CPK) Pemain Bola Basket.” *JSCE: Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 5(2613–9839): 32–39. doi:<https://doi.org/10.21009/JSCE.05104>.
- Galang, Pratama, Supriadi Dedi, and Vicki Ahmad Karisman. 2025. “Pengembangan Model Plyometric Virtual Training Program Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sprinter.” *Jurnal Master Penjas & Olahraga (JMPO)* 6(April): 543–58.
- Gani, A A. 2020. “Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Tendangan Jauh Dalam Permainan Sepakbola Pada.” (2).
- Gozali, Yayan, Donny Setiawan, and Galih Farhanto. 2024. “EFEKTIVITAS LATIHAN PLYOMETRIC DALAM MENINGKATKAN KEKUATAN DAN KELINCAHAN.” *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 2: 94–99.
- Hanifah, Laily, Nanang Nasrulloh, and Dian Luthfiana Sufyan. 2023. “Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia.” *Children* 10(8). doi:10.3390/children10081283.
- Hardinata, Bisma. 2020. “Pengertian Bulu Tangkis.” *Andrew’s Disease of the Skin Clinical Dermatology*: 7–25.
- Harsono. 2015a. *Kepelatihan Olahraga (Teori Dan Metodologi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015b. *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ilham Gusrinaldi, Roma Irawan, Yanuar Kiram, Eval Edmizal. 2025. “FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEMAMPUAN TEKNIK PUKULAN DROPSHOT FOREHAND ATLET BULUTANGKIS.” *jurnal patriot* 2(4):

- 197–212. doi:<https://doi.org/10.24036/patriot.v2i4.729>.
- Indrasari, Therrisia Melinda. 2024. “4 Jenis Servis Dalam Olahraga Bulu Tangkis: Apa Beda Dan Fungsinya?” *Liputan 6*.
- Iskandar, Trio. 2024. “PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP ATLET BOLA VOLI KLUB GAS MANDIRI KABUPATEN LAMPUNG UTARA.” *Universitas Muhammadiyah Kotabumi*: 7–34.
- Ismoko, Anung Probo. 2020. “Pliometrik Dan Kelincahan Untuk Peningkatan Power Plyometric and Agility for Power Improvement.” *JSH: Journal of Sport and Health* 1(2): 56–63.
- Junarko, Mahdian, Zikrur Rahmat, and Munzir. 2021. “Hubungan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Pada Atlet Pb. Pasha Jaya Banda Aceh.” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2(1): 14.
- Kharisma, Bagus, and Pungky Indarto. 2023. “Latihan Plyometric Sebagai Sarana Perubahan Lompatan Pemain Bulutangkis.” *Jurnal Adiraga* 9(2): 53–66. doi:10.36456/adiraga.v9i2.8146.
- Kristianto, Kevin Topan. 2021. “4 Jenis Smash Dalam Bulu Tangkis.” *Kompas*.
- Kurniawan, Erwin Ari. 2024. *Pengaruh Latihan Singel Leg Hops Dan Double Leg Hops Terhadap Power Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Kecepatan Pada Atlet Ukm Taekwondo Uny*. Yogyakarta: Eprints.
- Kusnadi, Nanang. 2020. “Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12 – 14 Tahun.” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 4(1): 1–11. doi:10.37058/sport.v4i1.1561.
- Lotulung, Garry. 2022. “Pukulan Drive Yang Benar Pada Permainan Bulutangkis.” *Kompas.com*.
- Mahendra, Agus, Andi Suntoda, Dian Budiana, Didin Budiman, Suherman Slamet, Lukmanul Hakim Lubay, Gano Sumarno, et al. 2022. “The 2022 Indonesian Report Card on Physical Activity for Children and Adolescents.” *Journal of Exercise Science and Fitness*. doi:10.1016/j.jesf.2022.10.013.
- Majid, Raafi Fadilla, Rekha Ratri Julianti, and Rahmat Iqbal. 2021. “Tingkat

- Pengetahuan Siswa Tentang Permainan Bulutangkis Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Telukjambe Barat Kabupaten Karawang.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 7(6): 217–25. doi:10.5281/zenodo.5589743.
- Manalu, Nimrot, Kevin A Simanjuntak, Jack Winar Sitopu, Hendro Jaya Sitorus, Jurusan Pendidikan, Jasmani Kesehatan, Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, and Universitas Negeri Medan. 2025. “Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik Dan Mental Atlet.” *PENDAS: jurnal ilmiah pendidikan dasar* 10: 250–54. doi:<https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.36233>.
- Mangngassai, Ince Abdul Muhaemin, Andi Syaiful, and Marsuki Marsuki. 2020. “Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Long Servis Bulutangkis.” *Jurnal Olympia* 2(2): 7–16. doi:10.33557/jurnalolympia.v2i2.1204.
- Manoban, Bella. 2024. “2 Teknik Smash Dalam Bulu Tangkis Yang Wajib dikuasai.” *IDN TIMES*.
- Matitaputty, Johanna. 2019. “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5(2): 101–13. doi:10.5281/zenodo.2781801.
- Maulana, Hairil. 2023. “Pengaruh Latihan Skeeping Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Pb Lauser Aceh Tengah.” : i–60.
- Mauludy, Nuansa. G, and H Sartono. 2017. “Hubungan Koordinasi Mata Dan Tangan Dengan Hasil Pukulan Drive Dalam Permainan Bulutangkis.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 9(1): 64–71.
- Muhammad Alvito Ramadhani, Suprananto, Abdul Salam Hidayat. 2025. “PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN PUKULAN SMASH DALAM BULU TANGKISEKSTRAKURIKULER DI SMAN 2 SUKATANI.” *PENDAS: jurnalilmiah pendidikan dasar* 10(September): 221–26.
- Narlan, Abdul., and Dicky Tri Juniar. 2020. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi*. Tasikmalaya: Deepublish.

- Narlan, Abdul, and Dicky Tri. Juniar. 2021. *STATISTIK DALAM PENJAS (Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani)*. Yogyakarta: Deepublish CV Budi Utama.
- Nur, Ardiansyah, and Muliadi Muin , Alief Lam Akhmady. 2020. “Pengaruh Latihan Pull Over Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bulutangkis.” *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 10(2): 67. doi:10.26858/com.v10i2.13187.
- Oktariana, Dina, and Bayu Hardiyono. 2020. “Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang.” *Journal Coaching Education Sports* 1(1): 13–24. doi:10.31599/jces.v1i1.82.
- Olahraganesia. 2024. “Jenis Pukulan Dalam Permainan Bulutangkis.” *Olahraganesia*.
- Pangestu, Aditya, Rendhitya Prima Putra, and Wasis Himawanto. 2025. “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Tendangan T Pada Atlet Pencak Silat Psht Ukm Unp Kediri.” *Integrative Perspectives of Social and Science Journal* 2(2): 2025.
- Pangesty, Agryta Ridho, and Imam Syafe’i. 2025. “Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Sepak Bola Ssb Tulungagung Putra.” *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga* 8: 783–88.
- Parmadi, Mokhamad, and Aditya Singgih Kurniawan. 2025. “Akurasi Pukulan Smash Pada Atlet Bulutangkis Pb Talenta Kebumen Menggunakan Metode Drill Usia 9-12 Tahun.” *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan* 3(4): 2610–16.
- Patel, Nidhi. 2019. “Badminton: How to Master the Art of Backhand Smash.” *PLAVO*.
- Potach, David H., and Donald A. Chu. 2025. “Plyometric Training.” *Slidetodoc.com*.
- Purnami, Aisyiyah Fajrianie Hari, and M.Kes. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd. 2019. “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power, Dan Kelincahan.” *Jurnal Prestasi Olahraga* 2(2): 1–7.

- Putra, Nuris Mahendra., Olivia. Andiana, and Mahmud. Yunus. 2024. “Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Dan Hurdle Jump Terhadap Tinggi Loncatan Pemain Sekolah Sepak Bola Gerzy Star.” *Jurnal Pendidikan Berkarakter* 2(2). doi:<https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i2.668>.
- Putri, Liza Amelia, and Arif Rusdiawan. 2025. “Pengaruh Latihan Plyometric Lateral Hurdle Drill Dan Depth Squat Jump Terhadap Kecepatan Dan Power Otot Tungkai Atlet Nomor Lari 100 Meter Di Gladiator Athletic Club Gresik.” *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga* 8: 686–92.
- Rahma Yodi, Romi Mardela. 2019. “Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Rahma.” *jurnal patriot* 1(3): 26–39. doi:<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.405>.
- Ramirez-Campillo, Rodrigo, Andrew Sortwell, Jason Moran, José Afonso, Filipe Manuel Clemente, Rhodri S. Lloyd, Jon L. Oliver, Jason Pedley, and Urs Granacher. 2023. “Plyometric-Jump Training Effects on Physical Fitness and Sport-Specific Performance According to Maturity: A Systematic Review with Meta-Analysis.” *Sports Medicine - Open* 9(1). doi:10.1186/s40798-023-00568-6.
- Safithry, E.A. 2018. *Asesmen Teknik Tes Dan Non Tes*. Malang: CV IRDH.
- Santosa, Paulus Insap. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Pengembangan Hipotesis Dan Pengujiannya Menggunakan SmartPLS*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Setyawan, Akhmad Dani, and Mahmud Yunus. 2015. “Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain Ps Um.” *jurnal Sport Science* 4681: 10–20. doi:<http://dx.doi.org/10.17977/um057v10i1p10-20>.
- Simangunsong, Putri Lansni Rahayu, Siti Kirania, Irfan Hanafi, Tasya Amanda Pohan, and Wansica Agmarani. 2025. “Analisis Tujuan Materi Pelajaran Dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 6(1): 220–24. doi:10.55081/jumper.v6i1.4141.
- Sport, Info. 2022. “Perbedaan Pukulan Forehand Dan Backhand Terletak Pada Posisi Tangan.” *Kumparan*.

- Sugiyono. 2020. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafei, Muhamad, Didik Rilastiyo Budi, and Topo Suhartoyo. 2021. "SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Plyometric Double Leg Tuck Jump : Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli." 2(1): 112–19.
- Tupa. 2020. "Anatomi Otot Tibialis Anterior Pada Tubuh Manusia." *anatomitutorial.blogspot.com*.
- Turhamun, Slamet. 2019. *Pengaruh Latihan Power Tungkai Dan Daya Tahan Terhadap Hasil Kecepatan Lari 400 Meter Gawang Pada Atlet Atletik Di Ukm Atletik Uny*. Yogyakarta: eprints.uny.ac.id.
- Utamayasa, I Gede Dharma. 2020. "Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai." *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 6(1): 1–8.
- Utomo, Gatot Margisal., Angga Indra. Kusuma, I gede Dharma. Utamayasa, Ismawandi Bripandika. Putra, and Mohammad Zaim Zen. 2024. "Efektivitas Latihan Vertimax Jump Dan Modern Depth Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Power." 10(1): 176–83.
- Wea, Yovinianus Mbede, and Ferdinandus Samri. 2022. "Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis." *Jurnal Penjakora* 9(1): 19–25. doi:10.23887/penjakora.v9i1.45977.
- WHO. 2022. WHO Press, World Health Organization *Global Status Report on Physical Activity 2022*.
- Widodo, Puput, and Aziz Fadloli. 2025. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Smash Bola Voli Putra Mts Sultan Agung Sрати Tahun 2024 / 2025." 4(1): 8–17.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Lampung: Rajawali Pers.
- Wulandari, Fryda, Syamsul Arifin, and Perdinato. 2023. "Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 4(1)