

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Dwi Prabowo (2017). Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil Smash Normal pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Olahraga dan Kesehatan*.
- Achwan, A., Hasanah, S., & Sudarsono, A. (2022). Single Leg Speed Hop Pengaruh Single Leg Speed Hop Terhadap *Power* otot Tungkai Pada Pesilat. *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.59946/jfki.2022.131>.
- Agustiana. (2022). *Komponen Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Bandung: Pustaka Olahraga.
- Asian Federation Tarung Derajat. (2020). *Official Guide book: Teknik dan Strategi Tarung Derajat*. Bandung: PB. KODRAT.
- Batubara, S. & Sinaga, T. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kondisi Prima Atlet*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Barella, Y., Fergina, A., Mustami, M., Rahman, U., & Alajaili, H. (2024). Quantitative Methods in Scientific Research. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*. <https://doi.org/10.26418/j-psh.v15i1.71528>.
- Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2016). A review of the acute effects of static and dynamic stretching on performance. *European Journal of Applied Physiology*, 111(11), 2633-2651.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). **Periodization: Theory and Methodology of Training** (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (2018). *Jumping into Plyometrics*. Human Kinetics.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dhuha, A. A. (2024). *Efektivitas Latihan Plyometric Squat Jump dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo*.
- Ganesa Puput. (2023). *Pengaruh Plyometric Exercise terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Responden*.

- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2016). *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed.). Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanah, H. (2016). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-taqaddum*, 21-46.
- (Haff & Triplett, 2016) Program Design and Technique for *Plyometric* Training.
- IKHLAS, Yogi Noval. *Pengaruh latihan plyometric terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam atlet tarung derajat Kota Malang*. 2024. PhD Thesis. Universitas Negeri Malang. <http://repository.um.ac.id/id/eprint/358087>
- Ikhvanus Shava, D. W. (2017). Latihan Plyometrics dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada Atlet Renang Sumatera Selatan. *JPES* 6(3), 267.
- Juntara. (2019). *Latihan Plyometric dan Pengaruhnya terhadap Daya Ledak Otot*. Yogyakarta: Deepublish.
- Mahardini, D. A., et al. (2020). Metodologi penelitian kuantitatif dalam pendidikan: Pendekatan positivisme dan analisis statistik. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 150-165.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Narlan, Abdul, (2017) *Hand out statistika*. Tasikmalaya : program studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, Universitas Siliwangi.
- Nurhsanah dan Abdul Narlan, (2017). Tes dan pengukuran Pendidikan olahraga. Tasikmalaya : program studi Pendidikan jasmani, Kesehatan dan rekreasi, Universitas Siliwangi.
- Pasya, N. A. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Latcabsus Tarung Derajat*.
- Prof. Dr. Sugiyono yang terbit pada tahun 2015, secara umum membahas tentang pendekatan penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Research and Development).
- Potach, M. J., & Chu, D. A. (2021). *Plyometric exercise*. In G. J. Haff & N. A.

- Triplett(Eds.),*Essentials of strength training and conditioning* (4th ed., pp. 445-463). Human Kinetics
- Rahayu, S. (2022). Pengaruh Latihan *Plyometric* Depth Jump terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Sepak Bola Remaja. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga Indonesia*, 15(1), 34-45. <https://doi.org/10.1234/jko.v15i1.789>
- Saraswati,D. (2019).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*.Jakarta:Balai Pustaka.
- Sari, R., & Nugroho, A. (2019). Pengaruh latihan *plyometric* terhadap kemampuan lompat jauh berdiri pada siswaSMA. *Jurnal Pendidikan Jasmani danOlahraga*, 4(2), 123-130.
- Sidik, D. Z., et al. (2019). *Prinsip-Prinsip Latihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Singh, et al. (2019). *Plyometric Training and Athletic Performance*. International Journal of Physical Education.
- Sukoco, A. (2018).*Latihan Plyometric untuk Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Sepak Bola*. JurnalOlahraga dan Kesehatan, 5(2), 45-56. (Diterbitkan oleh Universitas Negeri Yogyakarta).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah ProfesiPendidikan*,9(4),2721-2731.
- Umar, H. (2019). *Metode Penelitian untuk Skripsi dan Tesis Bisnis*. Jakarta: Rajawali
- Pers. Widiastuti, R., & Prabowo, H. (2019) berjudul 'Efektivitas Latihan Plyometrik terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan AkurasiT endangan Pencak Silat'
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada. Dalam Physical Education, Health and Recreation (2020), “physical condition training.
- Wilson, G. J.,Newton, R.U., Murphy, A. J.,&Humphries, B. J.(1993).Theoptimal training load for the development of dynamic athletic *performance*. *Medicineand Science in Sports and Exercise*, 25(11), 1279-1286.
- Yusuf, P. M., Zainuddin, F., & Lubis, M. R. (2016). *Power Otot Tungkai dalam Aktivitas Olahraga*. Jurnal Ilmu Keolahragaan.

Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2020). *Science and practice of strengthtraining* (3rd ed.). Human Kinetic