

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrojak, H., & Imanudin, I. (2016). Hubungan Antara Reaction Time Dan Kekuatan Maksimal Otot Lengan Dengan Kecepatan Pukulan Pada Cabang Olahraga Tinju. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 53. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v1i2.2681>
- Ali, K., Hussain, D. mohamme., Verma, S., Ahmad, I., Singla, D., & Jha, P. (2017). Complex Training: An Update. *Journal of Athletic Enhancement*, 06. <https://doi.org/10.4172/2324-9080.1000261>
- Ananda, R., & Fahdli, M. (2018). *Statistik pendidikan: teori dan praktik dalam pendidikan*. Widya Puspita.
- Andrejić, O. (2012). The effects of a plyometric and strength training program on the fitness performance in young basketball players. *Facta Universitatis. Series Physical Education and Sport*, 10, 221–229.
- Anzari, J. Gi., & Muhammad. (2019). Tingkat Biomotor Dan Antropometri Atlet Bolavoli Pantai Putra Jawa Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Atanasković, A., & Georgiev, M. (2013). the Impact of Plyometric Training on the Explosive Power of the Lower Extremities of Handball Player. *Science & Practice*, 3, 17–27. [http://sportnaukaipraksa.vss.edu.rs/pdf/SNP-03-01\\_EN/THE IMPACT-OF-PLYOMETRIC-TRAINING.pdf](http://sportnaukaipraksa.vss.edu.rs/pdf/SNP-03-01_EN/THE IMPACT-OF-PLYOMETRIC-TRAINING.pdf)
- Aoki, K., Kohmura, Y., Sakuma, K., Koshikawa, K., & Naito, H. (2015). Relationships between field tests of power and athletic performance in track and field athletes specializing in power events. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(1), 133–143. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.133>
- Bafirman. (2013). Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. (Volume 3 Nomor ). Halaman 41-47.
- Bagaskara, B. (2018). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BOX JUMP DAN PLYOMETRIC STANDING JUMP TERHADAP KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA ATLET KLUB BOLA VOLI PUTRAGANEVOUSIA 14-17 TAHUN. *Director*, 15(40), 6–13.
- Bailey, R. (1989). Decomposition of the Magnetotelluric impedance tensor in the presence of local three-dimensional galvanic distortion. *Journal of Geophysical Research*, 94, B2, 1913–1925. <https://doi.org/10.1029/JB094iB02p01913>

- Bell L, Ruddock, ;, Tm, M.-W., Rogerson, ;, & D 1. (2016). *Overreaching and Overtraining in Strength Sports and Resistance Training: A Scoping Review*.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika*. Universitas Negeri Malang.
- Bompa, Tudor. (2014). *Conditioning Young Athletes*. Champaign II : Human Kinetics.
- Budiwanto. (2013). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Carter, J., & Greenwood, M. (2014). Complex training reexamined: Review and recommendations to improve strength and power. *Strength and Conditioning Journal*, 36(2), 11–19. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000036>
- Cadra, A. T. (2016). Pengaruh pelatihan Plyometric Dept Jump dan Hurdle Jump Menggunakan Interval 1:3 dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kejaora*, 1(April), 9–20.
- Darmanto. (2017). Pengaruh Latihan pukulan dipengaruhi oleh daya ledak otot lengan bahu. Tesis. Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current concepts of plyometric exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 760–786.
- Evelyn, Arini, L. D. D., Widyaningrum, L., Wulandari, R. M., & C1nta, P. P. R. (1999). *Buku Ajar Sistem Muskuloskeletal*. Penerbit Pustaka Rumah C1nta.
- Greenwood, M. (2014). Complex Training Reexamined: Review and Recommendations to Improve Strength and Power. *Strength and Conditioning Journal*, 36, 11–19.
- Humaedi, H., Eka Wahyudhi, A. S. B. S., & Gunawan, G. (2023). Biomotor Atlet Elit Pada Olahraga Unggulan. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(1), 1–13. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i1.16781>
- Ida Bagus wiguna. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok: Rajagrafindo Persada.
- Imanudin, I. (2014). *Bahan Ajar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: I Imanudin M. Pd.
- Ikhwanudin, F. (2011). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Straddle Pada Siswa Putra Kelas V Dan VI SD Negeri 2 Pangempon Kejobong Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2010/2011*.

- Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2), 114–120.
- Irianto, Susanti, R., Sidik, D., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2022). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>
- Kim, J., Im, J. S., Choi, C. H., Park, C. H., Lee, J. I., Son, K. H., & Choi, Y. H. (2018). The Association between Red Blood Cell Distribution Width and Sarcopenia in U.S. Adults. *Scientific Reports*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-29855-z>
- Kojima, Y., Fukusaki, C., & Ishii, N. (2020). Effects of hyperoxia on dynamic muscular endurance are associated with individual whole-body endurance capacity. *PloS One*, 15(4), e0231643. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231643>
- Kuan, G., Wan Chik, W., & Krasilshchikov, O. (2018). *Effects of Using Complex Training Method on Muscular Power among Competitive Male Weightlifters*. 1, 11–23.
- Kuryanto, K. (2015). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan Dengan Prestasi Tolak Peluru Gaya Menyamping Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Suro .... *Dinamika Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*.
- Kusuma, A. G. A., Junaidi, S., & Sugiarto. (2014). Peran Kekuatan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting ke Gawang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 25–29.
- Kresnayadi & Dewi. (2017). Pengaruh Pelatihan plyometric Depth Jumpt 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. (Volume 3 Nomor 1) Halaman 33-38
- Langga, Z. A., & Supriyadi. (2016). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1 (1), 90–104. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0011069>
- Lim, J., & Barley, C. (2016). Complex Training for Power Development: Practical Applications for Program Design. *Strength and Conditioning Journal*, 38, 33–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000265>



- Lumintuarso, Ria. (2013). *Pembinaan Multilateral Bagi atlet Pemula*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mackenzie, C. S., Erickson, J., Deane, F. P., & Wright, M. (2014). Changes in attitudes toward seeking mental health services: a 40-year cross-temporal meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 99–106. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.12.001>
- Mansur, M. (2016). Pengaruh Complex Training manipulation terhadap Peningkatan Power Otot Tungkaipada Mahasiswa Prodi Pko Fik Uny. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 115243.
- Maulit, M., Archer, D., Leyva, W., Munger, C., Wong, M., Brown, L., Coburn, J., & Galpin, A. (2017). Effects of Kettlebell Swing vs. Explosive Deadlift Training on Strength and Power. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 5, 1. <https://doi.org/10.7575//aiac.ijkss.v.5n.1p.1>
- Michailidis (2016). Effects of a Contrast Training Program Without External Load on Vertical Jump, Kicking Speed, Sprint, and Agility of Young Soccer Players.
- Mylsidayu & kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung : Alfabeta
- Permadi, N. D., & Wijono. (2021). Analisis Strength, Weakness, Opportunity, and Threat (Swot) Cabang Olahraga Tinju Kabupten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 32–39.
- Pratama, R., Hidayat, A., & Makorohim, M. F. (2020). Complex training: Efektifitas Latihan Dalam Meningkatkan Power Otot Pada Atlet Bola Voli Remaja. *Journal Sport Area*, 5, 146–154. [https://doi.org/10.25299/sportarea..vol\(\).5012](https://doi.org/10.25299/sportarea..vol().5012)
- Putra, C. P., & Anggraini, N. R. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kecepatan Pukulan Atlet Tinju Amatir Pemula Orang Kayo Hitam Kota Jambi Cepy. *Jurnal Pion*, 3(1), 39–48.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8– 14. <https://doi.org/10.15294/miki.v6i1.7128>
- Stone, M. H., Hornsby, W. G., Suarez, D. G., Duca, M., & Pierce, K. C. (2022). Training Specificity for Athletes: Emphasis on Strength-Power Training: A Narrative Review. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 7(4). <https://doi.org/10.3390/jfmk7040102>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Supriyanto S. (2023). Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Metode Latihan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Smash. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana ...*, 813–817.

Susanti, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2022). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik : A Systematic Review. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 156–171. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p156-171>

Sumarsono, Adi. (2017). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota UKM Futsal Universitas Musamus Merauke. *Jurnal Pengaruh Metode Latihan (Volume 6 Nomor 1)*. Halaman 4.

Suharjana, N. (2013). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Sukmawati, N. (2019). Biomotor Profile of Taekwondo Athletes Poomsae Male Age

Under 14 years in East OKU Regency 2019. 5(1), 40–48.

Undang-Undang RI No 3. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesianomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Pemerintah Republik Indonesia.

Yunus, M., Darussalam, A. M., Raharjo, S., & Andiana, O. (2023). Efek latihan pliometrik terhadap peningkatan kecepatan pada atlet non profesional. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 44. <https://doi.org/10.26418/jilo.v6i1.65150>

Zaky, Ghulam. (2018). Pengaruh Latihan Dollyo Chagi Menggunakan Gawang Modifikasi dan Pyongo Terhadap Keterampilan Tendangan Dollyo Chagi Pada Peserta Ekstrakurikuler Taekwondo SMA Kolase De Britto Yogyakarta. Skripsi: Fakultas Ilmu keolahragaan Unversitas negeri Yogyakarta.