

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap *Power* otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13.
- Anse, L. A. (2017). Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 47-56.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). Pembentukan kondisi fisik. Depok: PT RajaGrafindo Persad
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2020) Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- Harsono (2015) Periodisasi Program Latihan, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan *Plyometrics* Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. Universitas Negeri Yogyakarta, 6(2), 174–185.
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. FIK Universitas Negeri Malang.
- Chu, D. A. (Donald A., & Myer, D. G. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics
- Dikdik Zafar Sidik (Paulus L. Pesurnay, Luky Afari (2019). Pelatihan Kondisi Fisik Leowanda, D., & Yenes, R. (2019).
- Differences In the effect of *Plyometric* exercise front jump and side jump against the explosion of limbs in the volleyball. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(02), 111-117.
- Juntara, P. E. (2019). Latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan *Plyometric*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2).
- Anitha. J., et al. (2018). Effect of *Plyometric* training and circuit training on selected physical and physiological variables among male volleyball players. *International Journal of Yoga, Physiotherapy and Physical Education*. Volume 3; Page No. 26-32

- Syahriadi, S., 2020. Latihan Pliometrik dan Latihan Berbeban terhadap JumpingSmash Atlet Bulutangkis. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), pp.133-142.
- Lubis. J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Oktavianus, I., Bakhtiar, S., & Bafirman, B. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21-21.
- Nilhakim, N. (2022). Pengaruh Latihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Ocean Club Kota Jambi. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2), 97-108.
- Ramadhan, Z. F. (2023). Pengaruh Latihan *Resistance Band* dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap *Power* otot lengan pada atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(1), 38-48.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh latihan chest press *Resistance Band* dan push up terhadap kekuatan otot lengan mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4).
- Pirmansyah, P. (2022, November). Pengaruh Latihan Media *Resistance Band* Terhadap Kemampuan *Passing* Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Penukal. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA* (Vol. 4, No. 1).
- Johansyah Lubis dan Hendro Wardoyo (2016) *pencak silat edisi ketiga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Erwin Setyo Kriswanto (2015) *Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru
- Widyantoro, W. (2020). *Modul pembelajaran SMA PJOK kelas X: olahraga bela diri pencak silat*.