

DAFTAR PUSTAKA

- Agdinaya, T. J. T., & Irsyada, M. (2024). Pengaruh Latihan Hurdle Hooping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet PBV Jayaraya Sidoarjo. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(6), 556–563.
- Amedika, D. E., Hargiani, F. X., Halimah, N., & Pradita, A. (2023). Efektivitas Latihan *Plyometric Box jump* Dan *Plyometric Box Jump* Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Voli Putri Di Bintang Physio Bandung. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 159–163.
- Amini, E. T., Junaidi, A. S., & Hasmar, W. (2022). Penatalaksanaan Fisioterapi dengan Metode Latihan *Plyometric Box jump* untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai pada Atlet Basket. *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 1(12), 228–232.
- Arif, M., Ardha, A., & Supriyanto, C. (2023). Analyzing Sports Biomechanics of Hurdling Training: A Systematic Review. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(5), 842–851.
- Bakar, A., Candra, A. R. D., Romadhoni, W. N., & Ulinnuha, R. A. N. (2021). Pengaruh Latihan *Plyometric Rim Jump* terhadap Tinggi Lompatan Blok Permainan Bola Voli. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(79), 113–120.
- Belli, D., Friansyah, D., & Remora, H. (2021). Penerapan latihan *plyometric frog jump* pada penjaga gawang di Klub Sepakbola Cikal FC Kabupaten Musirawas. *Fair Play: Indonesian Journal of Sport*, 1(1), 13–23.
- Dani, S., Rifki, S., Mukhtarsyaf, F., & Syafrianto, D. (2025). Pengaruh Latihan *Box jump* Dan Hurdle Hops Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putra Generations Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(3), 76–82.
- Doewes, R. I. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric Barrier Hops* (PBH) Dan

- Multiple Box To Box (MBTB) Terhadap Hasil Tendangan Lambung Jauh Dalam Sepak Bola Pada Pembinaan Prestasi Sepak Bola Ku 19-21 Tahun POK FKIP UNS Tahun 2016. *Jurnal Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta*, 1(1), 1–10.
- Fajrizal, Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2020). Hubungan Minat Dengan Hasil Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Leungah Kabupaten Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 1(1), 1–10.
- Fifa goalkeeping, M. R., & Jatmiko, T. (2024). Pengaruh Latihan *Box jump* Dan Lateral Jump Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Unesa*, 1(2), 1–10.
- Irawan, A., Fitranto, N., Hasibuan, M. H., Prabowo, Eko; Diyananda, D., Sukriadi, S., Paranoan, A., & Ihsani, S. I. (2024). Impact of *plyometric* training on sprint and agility performance in college-level futsal athletes: a comparative study using *Hurdle jumps* and box jumps. *Artikel Universitas Negeri Jakarta*, 5(5), 50–56.
- Kasuma, H., Arsil, Emral, Ihsan, N., & Zarya, F. (2023). The Effect of Agility Hurdle Drills, Agility Ring Drills and Speed on the Agility of Jati Futsal Players in 19 Bengkulu City. *International Journal Of Multidisciplinary Research And Analysis*, 6(3), 1924–1932.
- Kurniawan, S., Iqbal, M., & Suyatno. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Ketepatan Shooting Dalam Permainan Futsal. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara 2021*, 1(1), 1–10.
- Latif, A., & Purnomo, M. (2024). Pengaruh Latihan *Box jump* Dan Kneeling Jump To Box Jump Terhadap Kemampuan Tinggi Loncatan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 16–21.
- Millah, H., Mulyana, D., & Zimarna, A. (2022). Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Alat Bantu Target Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of S.P.O.R.T: Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 6(1), 32–37.
- Narbito, R. S., Sholeh, M., Kusuma, D. A., Kusuma, I. A., & Yulianto, P. F. (2024).

- Perbedaan Pengaruh Latihan *Plyometric* Hurdle Hopping dan Standing Jump terhadap Kemampuan Lompat Jauh Atlet Garuda Jaya Klub. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 168–174.
- Nurkholifah, E., Jamil, S., & Arifin, A. N. (2024). Pengaruh perbedaan *box jump* dan *single leg speed hop* terhadap peningkatan power tungkai pada pemain sepak bola di Matra Sleman. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2(28), 467–473.
- Pangesty, A. R., & Syafi'i, I. (2025). Pengaruh Latihan *Plyometric Hurdle jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SSB Tulungagung Putra. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 783–788.
- Putra, N. M., Andiana, O., & Yunus, M. (2024). Pengaruh Latihan *Plyometric Jump To Box* dan *Hurdle jump* terhadap Tinggi Loncatan Pemain Sekolah Sepak Bola Gerzy Star. *PENDEKAR: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(2), 164–173.
- Rahmanto, A., & Pratama, L. (2022). Hubungan Antropometrik Dan Kondisi Fisik Terhadap Keterampilan menggiring Bola Pada Siswa SSB Askatala U-16 Unimuda Sorong. *Unimuda Sport Jurnal*, 3(1), 7–17.
- Resmana, D., & Radinka, W. F. (2024). Pengaruh Latihan Combination Play Terhadap Kolektivitas Tim Futsal Putra UNJ. *Artikel Universitas Negeri Jakarta*, 1(1), 1–10.
- Setiawan, A., Apriyanto, T., & Dewanti, R. A. (2024). Efektivitas Latihan Rope Jump dan *Hurdle jump* Terhadap Power Tungkai pada Atlet Bola Voli Viking Bajatara. *Jurnal Kepelatihan Olahraga Journal*, 16(2), 94–102.
- Sinuhaji, S., & Salsabila, A. (2025). Perbandingan Pengaruh *Plyometric Box jump Exercise* Dan *Plyometric Box Jump Exercise* Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Kaki Pada Atlet Voli Diamond Medan Tahun 2024. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 7(2), 236–244.
- Triyanita, M., & Sardianti, S. (2023). Single Leg *Box jump* Kombinasi Core Plank Knee To Elbow Terhadap Power Otot Tungkai Atlet. *Jurnal Fisioterapi Terapan Indonesia or Indonesian Journal of Applied Physiotherapy*, 2(1), 1–9.

Wahyuni, Ardian, N. K., & Muazarroh, S. (2021). Pengaruh Pemberian *Plyometric Training Box jump* Terhadap Tinggi Lompatan Vertical Jump Pada Pemain Bola Voli. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 132–136.



Intelligentia - Dignitas