

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Pratiwi Riska. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kecepatan Tendangan T Pencak Silat*.
- Aqli Dasriandi, A., Tohidin, D., Bahtra Hadi Pery Fajri, R., Ilmu Keolahragaan, J., Bahtra, R., & Pery Fajri, H. (n.d.). Analisis Kompokn Biomotorik Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) PSG Gadut Kecamatan Lubuk Kilangan Kota Padang. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 1, Issue 3).
- Bola, J., Ashari Rawi, M., Noviardila, I., Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Pahlawan Tuanku Tambusai, U. (2021). Pengaruh Metode Latihan Box Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Persimo Bangkinang. *Bersama Olahraga Laju Asia* Nomor, 3.
- Chu, D. A. . (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Dhenis. (n.d.). *Dhenis Indera Wira Pratama Putra, 2022 Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Set Sistem Dan Piramid Sistem Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Tungkai Atlet Dayung Rowing Kabupaten Bandung Barat*
- ES Kriswanto, (2015) Sejarah dan perkembangan pencak silat teknik teknik dalam pencak silat pengetahuan dasar pertandingan pencak silat
- Harahap, A. O., & Hasibuan, Mhd. U. Z. (2023). Kondisi Fisik Pada Atlet Cabang Olahraga Anggar UKM Universitas Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(2), 96–104.
- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (n.d.). *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler*.
- Jump and Plyometric Training Progression*. (n.d.).
- J Lubis, H Wardoyo (2016) Pencak Silat edisi ketiga
- Lubis, J., & Pd, M. (2009). *Mengenal Latihan Pliometrik*.
- Lubis, J.,& Pd, M (2004). *Pencak Silat : Panduan Praktis*
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mahfudh, B., Setiyawan, _, & Hadi, H. (n.d.). Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Dpth Jump Dan Jump To Box Terhadap Powes Otot Tungkai Pada Klub Bola Voli BVC Tanggunharjo.
- Mashuri, H. (n.d.). Perbandingan Latihan Tiga Modifikasi Pliometrik Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai.
- Mbede Wea, Y., Samri, F., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P., & Citra, S. (2022). Pengaruh Latihan Plyometrik Depth Jump Terhadap

Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis.9.

McNeely, Ed., & Sandler, David. (2009). *Power plyometrics: the complete program*. Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.

PARENGKUAN, M. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometrik Box Jump Dan Barrier Hops Terhadap Tinggi Raihan Block Pada Permainan Bola Voli -Studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIKK-UNG*.

PERENCANAAN PROGRAM LATIHAN. (n.d.).

Plyometric Drills Lower Body Upper Body Plyometric Drills Plyometric Drills. (n.d.).

Plyometric Program. (n.d.).

Pomatahu, A. R. (n.d.). *Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*.

Prima, P., Cahyo Kartiko, D. S., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

Radelif, F. (2015). *LATIHAN PLYOMETRIC*.

SUGITO. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Box Skip Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Pada Pesilat Putra Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Kabupaten Karanganyar.

Sugiyono (2022) Uji Validitas, Reabilitas.

Tungkai, O., Pemain, P., Voli, B., Muslim, M. A., Tengah, C. B., Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). *The Effect of Depth Jump and Jump To Box Plyometric Exercises on Leg Muscle Power in Volleyball Players MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah*. 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>

UNP, P. S. (2017). *Power tendangan lurus*.

Zulbahri, O., Universitas, A., & Pengaraian, P. (n.d.). Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Rokania, II*, 322–332.

Anik Tri Wahyuningtyas, Achmad Rizanul Wahyudi, Andri Suyoko, Wijono, W., & Waristra Tyo Nirwansyah. (2024). Analisis Tingkat Pemahaman Wasit dan Juri Pencak Silat Kabupaten Ponorogo Pada Peraturan Terbaru. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 15–20.

Bompa. (2019). *Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training* - Bompa, Tudor O., Buzzichelli, Carlo - Google Buku (pp. 51–55).

Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 98–104.

Nopitasari, A. D., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Pencak

Silat Usia Dewasa Kategori Tanding Di Ipsi Ponorogo Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 1–6.

Budiyono, S. (2011). *Anatomi Tubuh Manusia* _ Digilib Universitas Kristen Indonesia.

Chu, D. A. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.

