

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Y., & Diekin, N. F. S. (2020). Kesan Latihan Pliometrik Terhadap Komponen Kepantasan, Ketangkasan dan Kuasa Terhadap Atlet Berumur Bawah 16 Tahun. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani*, 9(9), 63–69. <https://doi.org/10.37134/jsspj.vol9.2.9.2020>
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi. (2021). Pengembangan Model Latihan Zig-Zig Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* (Vol. 2, Issue 1). <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/download/262/105>
- Arwandi, J., Ridwan, M., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Squat Jump Terhadap Kekuatan Shooting Sepakbola Atlet Pro:Direct Academy. *Jurnal MensSana*, 5(2), 182–190. <https://doi.org/10.24036/menssana.050220.11>
- Beckham, G., Suchomel, T. J., Mizuguchi, S., & Suchomel, T. (2014). *Force Plate Use in Performance Monitoring and Sport Science Testing*. <https://www.researchgate.net/publication/269631495>
- Carter, J. M., Tarpey, R. M., & Sato, K. (2021). Effects of Jump Squat Training on Lower-Body Power and Sprint Performance in Trained Athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 16(4), 543–549. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/ijsp.2020-0425>
- Chen, B., Liu, P., Xiao, F., Liu, Z., & Wang, Y. (2021). Review of the upright balance Assessment Based on the Force Plate. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 5, pp. 1–14). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052696>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 126–139. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.32833>
- Ebben, W. P., Suchomel, T. J., & Garceau, L. R. (n.d.). *The Effect of Plyometric Training Volume on Jumping Performance*.
- Fahmi, R., Jalaluddin, Fadly, H., & Amelia Sofia, B. (2025). Analisis Mental Pemain Sepak Bola PS Karya Utama Lamreung Menjelang Pertandingan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1). <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/milenial/article/view/3163/2575>
- Foix, X. de B., & Chando, X. P. (2023). *Chronojump Manual* (H. Olsson, Trans.). <http://www.chronojump.org>
- Gusniarti Resiwi, G., Taheri Akhbar, M., Prasrihamni, M., FKIP Universitas PGRI Palembang, P., & Jasmani Universitas PGRI Palembang, P. (2023). *Pengaruh Model Pembelajaran Course Review Horay Terhadap*

Keterampilan Berbicara Siswa Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas IV DI SDN 27 Gelumbang. 08.

- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric Anatomy*. <https://search.catalog.loc.gov/instances/b538b14d-7265-51e2-aa1f-067e5a4bd4ce?option=lccn&query=2017011257>
- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622–639. https://www.researchgate.net/publication/376101946_Pengaruh_Latihan_Plyometric_Barrier_Hops_Front_Cone_Hops_Jump_To_Box_dan_Depth_Jumps_terhadap_Peningkatan_Power_Kekuatan_dan_Kecepatan_Siswa_Ekstrakurikuler
- Irkhami, M. A. L. (2024). Analisis Kebutuhan Fisik Tim Sepakbola Putra Gresik pada Porprov VII Jawa Timur Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 2(1), 175–186. <https://doi.org/10.51903/pendekar.v2i1.588>
- Juhanis, Azis, I., Kamal, M., Ikadarny, & Haeril. (2024). Sosialisasi Permainan Sepakbola Modern untuk Menambah Pemahaman Bermain Sepakbola Masyarakat Kampung Saohiring. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 310–315. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPKM>
- Kenniadi, Paryadi, & Ismawan, H. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Malinau. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 21–30. <https://jurnal.fkip.unmul.ac.id/index.php/bpej>
- Latif, A., & Purnomo, M. (2024). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Kneeling Jump to Box Jump Terhadap Kemampuan Tinggi Loncatan. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 16–21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v7i2.58951>
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasratul, & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan dan Perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7(3). <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp>
- McGuigan, Mike. (2017). *Developing power*. Human Kinetics.
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science & Education Journal*, 2(1). <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap

- Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i1.12006
- Pratama, M. I., & Erawan, B. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO>
- Robi, L. (2021). Hubungan Keseimbangan dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis pada Permainan Sepak Takraw Mahasiswa Penjas Semester IV di Unimuda Sorong. In *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT* (Vol. 19). <https://jurnal.uns.ac.id/smartsport/article/viewFile/55580/pdf>
- Roflin, E., Andriyani Liberty, I., & Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*. PT Nasya Expanding Management. <https://books.google.co.id/books?id=ISYrEAAAQBAJ&lpg=PP1&ots=okxSucxX34&dq=populasi%20sampel%20dan%20teknik%20pengambilan%20data&lr&pg=PA12#v=onepage&q=populasi%20sampel%20dan%20teknik%20pengambilan%20data&f=false>
- Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-Jenis Penelitian dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Humaniora*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49>
- Usman, Z., Karama, S. A., & Ma'ruf, A. R. K. (2023). Perkembangan Emosi dan Perkembangan Bahasa pada Remaja. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2).
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 39. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p39-47>
- Yang, S., Jing, L., He, Q., & Wang, H. (2024). Fostering Emotional Well-being in Adolescents: the Role of Physical Activity, Emotional Intelligence, and Interpersonal Forgiveness. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408022>
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24–33. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Yudanto, & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui Pendekatan Taktik. *Jambura Health and Sport Journal*, 2(2). <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/jhsj/article/viewFile/7040/2253>