

DAFTAR PUSTAKA

- Afiyan, Y., Ali, M., & Diana, F. (2023). Pengaruh Weight Training Terhadap Daya Tahan Daya Otot Lengan Atlet Pencak Silat Tapak Suci MTs Negeri 4 Kabupaten Tanjung Jabung Timur. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 53–63. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.23533>
- Aino, V. R., Kiram, Y., Donie, Ihsan, N., & Komaini, A. (2025). Pengaruh Pelatihan Pliometrik Upper and Lower Body Terhadap Peningkatan Kekuatan Ledak Otot dan Kecepatan Pukulan Smash Pada PB Bertuah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Aldha, Y. A., Charis, I., & Mariati, S. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh* (Vol. 4). <http://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/index>
- Aldo Prayoga, O., Gunawan Manullang, J., & Handayani, W. (2025). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Power Otot Tungkai Pada. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(1).
- Ambarukmi, D. H., Pasurney, P., Zafar, S. D., Irianto, P. D., Dewanti, R. ambar, sunyoto, Sulistiyanto, D., & Harahap, Y. M. (2007). *Pleatihan Pelatih Fisik Level I*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Anggia, O., Dwi, I., Wati, P., Program, A. T., Pendidikan, S., Fkip, J., & Pontianak, U. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstakulikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 4 Dedai. In *Jurnal Ilmu Keolahragaan: Vol. II*.
- Anggraini, A., Satria Pratama, D., & Bhakti, Y. H. (2024). Analisis Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Pencak Silat. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, 02.
- Anggraini, D. T., & Hasibuan, Mhd. U. Z. (2023a). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Atletik Klub Stadion Mini Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 21–27. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21857>
- Asnaldi, A. (2015). Analisis Kondisi Fisik Dalam Cabang Olahraga Karate. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Dan Pendidikan Jasmani*, 24.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019a). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition* (Vol. 6).
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and Methodology*

of Training Sixth Edition (Julie Marx Goodreau). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. <https://lccn.loc.gov/2017060513>

Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*.

Burhan, Z., Hasan Ashari, L., & Nulhadi, A. (2023). *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global Pleatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah Herlina*. 2(1), 2962–4029. <https://doi.org/10.55681/devote.v1i1.1087>

Chu, D. (2012). *Jumping Into Plyometric* (2nd ed.). Human Kinetics.

Dani Setyawan, A., & Yunus, M. (n.d.). *Pengaruh Latihan Plyometric Squat Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola Pada Pemain PS UM*.

Didicanto, N. P. R., & Irsyada, M. (2025). Pengaruh Latihan Box jump Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan Atlet Putri PBV Petrokimia Gresik Pupuk Indonesia. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8.

Fahima, S., Fatkur, R., Achmad, W., & Heri, W. (2025). Analisis Kebutuhan Komponen Kondisi Fisik Atlet Cabang Olahraga Taekwondo Kategori Kyorugi pada Tim Kabupaten Gresik. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(3), 29–42. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i3.234>

Gilang, A. J. (2019a). *Tingkat Biomotoy Dan Antropometri Atlet Bola Voli Pantai Putra Jawa Timur*.

Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2024). Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOKI>

Hendrik, H., Ramba, Y., Arpandjam'an, ., & Kapoor, G. (2023). Jump-to-Box exercise has an increasing effect on jumping ability in adolescents. *Sports Medicine: Research and Practice*, 13(3), 53–57. <https://doi.org/10.47529/2223-2524.2023.3.8>

Husni, Ramadi, AIFO, & Agust, K. (2016). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Tendangan Ke Gawang Tim SMAN 1 Bangko Kecamatan Bangko*.

Iswara, W., & Samodra, H. (2016). *Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik Dengan Metode Interval Training 1 : 5 Terhadap Daya Ledak (POWER) Otot Tungkai*.

Jabbar, A. A., Qomarrullah, iy, & Nurhidayah, D. (2024). Efektivitas Latihan Plyometrics Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SDN

- Batu Ampar 05 Pagi Jakarta Timur. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(1), 1–10.
<https://doi.org/10.31957/jop.v5i2.3966>
- Januarsha, T., Agdinaya, T., S1, I., Kepelatihan Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2024). Pengaruh Latihan *Hurdle* Hopping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Loncatan Atlet PBV Jaya Raya Sidoarjo. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7.
- Lomboan B., E., & Palilingan, M. (2019). *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Kemampuan Tendangan Mae Geri Chudan Pada Dojo Champion Tondano*.
- Matjan, N. B. (2009). Komponen-Komponen Latihan Dan Faktor-Faktor Pendukung Kualitas Peak Performance Atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 1.
- Maulana, R., & Rochmania, A. (2021). *Hubungan Intensitas Latihan Dengan Imunitas*.
- Muhammad Helmi, & Didi Muhtarom. (2025). Pengaruh Latihan Power Tungkai Melalui Metode Box Jump terhadap Tinggi Loncatan Smash Bola Voli pada Peserta Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Kuningan. *Mutiara Pendidikan Dan Olahraga*, 2(4), 182–193. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i4.650>
- Murza, M., Pranata, Y. D., & Sarwita, T. (2022). *Pengaruh Latihan Karate Terhadap Kecepatan Tendangan Pada Cabang Olahrag Karate Di Dojo Balita*. 3
- Novalarin Saputra, A., Yunus, M., Purnama Pribadi, H., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Malang, U. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shufle, Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet UKM Badminton Universitas Negeri Malang. *Jassi Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 2721–0693.
- Nur, A. M., & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan AP Kurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46.
<https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Pangesty, A. R., Syafi', I., Kes Pendidikan, M., Olahraga, K., Keolahragaan, I., & Kesehatan, D. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric *Hurdle* Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pemain Sepak Bola SSB Tulungagung Putra. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8.
- Prima, P., & Cahyo Kartiko, D. S. (2021). *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai*

Cabang Olahraga. 09. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>

- Ramadani Putranto, P., Hadi, R., Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, H., & Ilmu Keolahragaan, F. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences Hubungan Antara Ketebalan Lemak Tubuh Dengan Kondisi Fisik Atlet Karate Pelajaran Putra Info Artikel. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Rizki, D., Muharom1, A., Irawan, A., & Resmana, D. (2025). Perbandingan Latihan Box Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Lompatan Penjaga Gawang U-15. *Journal of Applied Sport Science and Coaching*, 1(1), 16–25. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/JASSC>
- Rudianto, D. (2010). *Seni Beladiri Karate*. Golden Terayon Press.
- Sanayasa, N. M. D. I. G., Adi, P. A. I. P., & Gunarto, P. (2025). Pengaruh Plyometric Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bulutangkis PB. MKS Singraja. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahrag Dan Kesehatan*, 13.
- Simanjuntak, G. V., & Dinata Marta. (2004). *Teknik Dasar Karate* (T. Wijaya, Ed.). Penerbit Cerdas Jaya.
- Suárez, C. A., Estrada, M. Y., & Naranjo, L. A. (2021). *De La Fuerza Explosive En Las Karatecas De La Categoría 11-12 Anos En Cienfuegos*. <https://orcid.org/0000-0002-5157-4480>
- Sugiyono. (2010b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019). *Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Leg Press Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa UKM Bola Voli IKIP Mataram Tahun 2019*. 3. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JISIP/index>
- Utamayasa, D. I. G. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi J*, 6, 1. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661559>
- Wensy, M., Najoan, H., Esther, M., Moninka, W., & Rumampuk, J. F. (n.d.). Pengaruh Latihan Plyometric Box to Jump pada Daya Ledak Otot Kaki Terhadap Tinggi Lompatan Vertikal Pemain Basket. In *Journal of Comprehensive Science* (Vol. 4, Issue 12). Desember.
- Zebua, K., & Siahaan, D. (2021). Analisis Teknik Pertandingan Kumite Dalam Olahraga Beladiri Karate. *Jurnal Prestasi*, 5(2), 70–78. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>