

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, A., et al. (2017). Pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 16(2), 12–21.
- Aisyah, N., et al. (2022). Tinjauan pencak silat. *Jurnal Olahraga Nusantara*, 1(1), 1–10.
- Aisyah, N. W. (2016). Hubungan Kemampuan Lompat Tegak pada Kemampuan Tendangan Depan pada Pencak Silat Tapak Suci Pra Remaja Usia 12–14 Tahun Cabang Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(3).
- Anam, A., & Hidayah, T. (1). (2018). Analisis Gerak Tendangan Depan Pada Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Olah Raga dan Kebugaran*, 3 (3).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Batra, EW, Sutiyono, B., & Miftakhudin, H. (2024). Perbandingan Latihan Plyometric dan Latihan Resistance Band Terhadap Power Otot Tungkai pada PS. Garuda Nusantara. *Usada Nusantara : Jurnal Kesehatan Tradisional*, 3 (1), 01–16.
- Bompa, T. (1994). *Power training for sport: Plyometrics for maximum power development*.
- Bompa, T. (2010). *Power training for sport: Plyometrics for maximum power development*.
- Bompa dan Buzzichelli (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
- Chaabene, H., Ramirez-Campillo, R., Moran, J., Granacher, U., Behm, D. G., García-Hermoso, A., & Izquierdo, M. (2020). Methodological characteristics and future directions for plyometric jump training research: A scoping review update. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(6), 983–997.
- Cahyono, B. S., & Purbodjati, T. A. (2021). Hubungan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan terhadap ketepatan tendangan lurus pencak silat. *Jurnal Ilmiah Sport Science*, 7(1), 1–12.
- Chu, D. A. (2013). *Plyometrics. Human Kinetics*.
- Darmawan, I. (2017). Olahraga kesehatan. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 30–40.

- Dwiwinanda, P. (2023). Pengaruh Latihan Lompat ke Kotak terhadap Kemampuan Lompat Tiga Langkah di SMA Negeri 2 Bungo. *Tofedu: Jurnal Masa Depan Pendidikan* , 2 (3), 513–521.
- Ekmal Yonsa Perikles, Edy Mintarto, Nur Hasan (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai dan Kecepatan
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Hermawan, I., Jariono, G., Nugroho, H., & Syahrudin. (2024). Metode Latihan Fisik untuk Meningkatkan Komponen Kondisi Fisik Atlet Taekwondo Elit Kategori Kyorugi: Tinjauan Sistematis. *Teori dan Metodologi Pendidikan Jasmani* , 24 (5), 829–841
- Faizi, A. N., & Wijaya, F. J. M. (2026). *Analisis biomekanika gerakan tendangan depan pada atlet pencak silat Pagar Nusa di Padepokan Karunasankara*. Jurnal Prestasi Olahraga, 9(1).
- Hardani, H., Andriani, H., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Istiqomah, R. R., Fardani, R. A., Sukmana, D. J., & Auliya, N. H. (2020). *Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*. Penerbit Deepublish.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Ihsan, N., Zulman, Z., & Adriansyah, A. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya tahan Aerobik Dengan Kemampuan Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Perguruan Pedang Laut Pariaman.
- Iwan Hermawan, Haryan Indrawira, Uzizatun Maslikah, Gatot Jariono, HarisNugroho Penyusunan Latihan Fisik Pada Anggota Komando Strategis Angkatan Darat (KOSTRAD). (2021). *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* , 1 (1), 27-34.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Kusnasi, N., & Hartadji, H. (2015). *Dasar-dasar latihan*. Depdikbud.
- Lubis, J. (2003). *Pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2016). *Panduan praktis pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J. (2017). *Buku penyusunan program latihan*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2014). *Pencak silat*. PT Raja Grafindo Persada.
- Lubis, J., & Pd, M. (n.d.). *Mengenal latihan pliometrik*.

- Lungit Wicaksono, Totok Sardianto, & Dimas Duta Putra Utama. (2020). Pengaruh Latihan Pencak Silat Menggunakan Beban Dempel Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pesilat Di Padepokan Psht Cabang Lampung Barat
- Marani, IN, & Miftakhudin, H. (2018). Model Alat Bantu Latihan (Hand Paddle)
- McNeely, E., & Sandler, D. (2009). *Power plyometrics: The complete program*. Meyer & Meyer Sport.
- McLeod, I. 2010. *Swimming Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurseto, P. W. (2021). *Pengaruh latihan plyometric hurdle jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai Mbo Bola Voli Por Ums*.
- Nurseto, T. (2021). Efektivitas metode latihan hurdle jump terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 150–160.
- Permana, DA, Kusnanik, NW, Nurhasan, N., Setijono, H., Arifin, MZ, & Purwoto, SP (2022). Meningkatkan Kekuatan, Daya Ledak Otot Kaki, dan Hipertrofi Otot Menggunakan Plyometrik Lompat Rintangan-Kotak. *Teori dan Metodologi Pendidikan Jasmani*, 22 (1), 113–120.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Plyometric: Metode latihan explosive power*. Deepublish.
- Putra Karo Karo, A. A., Puspa Sari, L., & Dewi, R. 2020. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Power Otot Tungkai*. Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 4(1), 67–74.
- Rahman, M. A., & Wahyudi, A. R. (2020). Evaluasi kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat kategori tanding (Studi pada atlet PPLP Pencak Silat Jawa Timur). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- Republik Indonesia. (2022). *Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan*. Lembaran Negara RI Tahun 2022 No. 67.
- Saharullah, H. (2022). *Metodologi kepelatihan olahraga* (N. Idrus Abidah, Ed.; 1st ed.).
- Santosa Giriwijoyo. (2012). *Ilmu kesehatan olahraga*. ITB Press.
- Saputra, A. (2020). *Teknik dasar dalam olahraga bela diri*. UPI Press.

- Saputra, A., et al. (2023). Box jump sebagai metode latihan. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 12(3), 90–99.
- Sari, D. (2019). Analisis teknik tendangan lurus dalam pencak silat. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 101–110.
- Setiawan, D., et al. (2024). Pengaruh metode latihan hurdle jump untuk meningkatkan kemampuan blocking dalam permainan bola voli di klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal*, 5(1), 1–12.
- Setyo Budiwanto. (2012). *Dasar-dasar kepelatihan olahraga*. UM Press.
- Sugiyanto. (2012). *Pendidikan jasmani dan olahraga*. Universitas Terbuka.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan metodologi Melatih fisik*. UNY Press.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi latihan olahraga*. CV Absolute Media.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu kepelatihan dasar*. UNP Press.
- Syamsudar, B., et al. (2020). Pengaruh latihan plyometric box jump dan squat jump terhadap kekuatan tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.
- Syamsudar, et al. (2020). Box jump dan latihan eksplosif untuk atlet. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 10(2), 144–151.
- Theeboom, M., & Vertonghen, J. (2010). The social-psychological impact of martial arts on children and youth. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(3), 405–411.
- Utamayasa, I. G. D., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). The Effect of Plyometric Exercise towards Agility, Speed, Strength and Explosive Power of Leg Muscle. *Sport i Turystyka*.
- Wardoyo, H. (2021). *Teori dan aplikasi program latihan*. CV Absolute Media.
- Wahyuningtias, A., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump dan Box Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2)