

DAFTAR PUSTAKA

- Armstrong, N., & van Mechelen, W. (Eds.). (2008). *Paediatric Exercise Science and Medicine* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training For Sport* (3rd ed.).
- BWF. (2023). *Laws Of Badminton*.
- Chu Allen, D. (1998). *Jumping Into Plyometrics*. Human Kinetics.
- Gemael, Q. A., & Hidayat, A. S. (2020). *Perbedaan Latihan Hurdle Jump Dengan Skipping Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Penjaga Gawang PS UNSIKA KARAWANG*.
- Grice, T. (2008). *Badminton: Steps To Success*.
- Hardani, 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. In *Revista Brasileira de Linguística Aplicada* (Vol. 5, Issue 1).
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Pt Remaja Rosdakarya.
- HB, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik* (1st ed.).
- Hidayat, M., A, P., & Khairunnisa, F. (2025). Pengaruh Variasi Latihan Hurdles Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Anggota Klub Sabak Atletik. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 07(01), 54–63. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v7i1.35757>
- Ibeng, P. (2021). *Pengertian Olahraga, Tujuan, Manfaat, Jenis Dan Menurut Ahli*.
- Iskandar, H. (2017). *Raih Kemenangan*.
- Iswanto, H. (2017). *Bugar dan Sehat*.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–11.
- Koefoed, N., Dam, S., & Kersting, U. G. (2022). Effect of Box Height on Box Jump Performance in Elite Female Handball Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003481>
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Lusiantri, & Mashud. (2023). Integrasi Model Pembelajaran PjBL Dengan Inklusi

- Dalam Pembelajaran Lompat Jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16318>
- Manurizal, L., Armade, M., & Jarniarli, M. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Accuracy Jump Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Badminton. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 4(1), 94–106.
- Nanda Alfian. (2020). *Modul Mata Kuliah Bulutangkis* (Vol. 11, Issue 1).
http://sciotea.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Nurseto, P. W. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai MBO Bola Voli POR UMS*. 1–16.
- Prbowo, R. A. (2023). *PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DEPTH JUMP DAN SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE TERHADAP KETERAMPILAN JUMPING SMASH DALAM PERMAINAN BULUTANGKIS PADA ATLET PUTRA USIA 14-16 TAHUN PB SUKOWATI SRAGEN*. 22(1), 34–47.
- Rusdiana, A. (2020). Fatigue Effect on Movement Kinematic Changes of Overhead Jumping Smash in Badminton. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 272–287.
- Saharullah, H. (2022). *Metodologi Kepelatihan Olahraga* (N. Idrus Abidah (ed.); 1st ed.).
- Saputra, A. N., Yunus, M., & Pribadi, H. P. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shuffle, Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 201–209. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.201-209>
- Setiawan, D., Sutisyana, A., Syafrial, & Defliyanto. (2024). *Pengaruh Metode Latihan Hurdle Jump Untuk Meningkatkan Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Di Klub ALVC Kabupaten Bengkulu Utara*. 5(1), 1–12.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.
- Sulistiyono, J. (2021). *Keterampilan Smash Bulutangkis*.
- Syahril, R. (2016). Kemampuan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis Dan Bola Basket Kelas X SMA Negeri 1 Kotamungkid. *Kemampuan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Siswa Anggota Ekstrakurikuler Bulutangkis Dan Bola Basket Kelas X SMA Negeri 1 Kotamungkid*, 23(45), 5–24.

- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (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.
- Zaenal, M. (2021). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Club KPA Nirwana Kecamatan Lalembu. *JOKER (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 79–86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36709/joker.v2i2.20234>

