

DAFTAR PUSTAKA

- Abi Permana, D., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Setijono, H., Arifin, M. Z., & Purwoto, S. P. (2022). Enhancing Strength, Leg Muscle Explosive Power, And Muscle Hypertrophy Using Hurdle-Box Jump Plyometric. *Physical Education Theory And Methodology*, 22(1), 113–120.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *Pendahuluan Penelitian Merupakan Proses Kreatif Untuk Mengungkapkan Suatu Gejala Melalui Cara Tersendiri Sehingga Diperoleh Suatu Informasi . Pemahaman Peneliti Mengenai Populasi Dan Sampel Merupakan Hal Yang Esensial Karena Merupakan Salah Satu Penentu Dalam Mengumpulkan Data*. 14(1), 15–31.
- Artyhadewa, M. S. (2017). Pengembangan Model Permainan Sepak Takraw Sebagai Pembelajaran Pendidikan Jasmani Bagi Anak Sd Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 50–62.
- Asmara, M., Prasetyo, Y., & Rismayanthi, C. (2023). *Analysis Of The Components Of Physical Condition Towards The Improvement Of Futsal Player*. 22(1), 54–61.
- Bancin, T., Rizki, T. R., & Simbolon, E. (2024). *Analisis Keterampilan Teknik Dasar Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Sepak Takraw Putra Di Sman Kota Pematangsiantar*. 3.
- Boleng, L. M., Louk, M. J. H., Tajuddin, A. I., Babang, V., Fufu, R. D. A., Wijaya, I., & Runesi, S. (2023). Development Of Norms Of Physical Ability Tests Of Students Aged 13-18 Years. *J Cakrawala Pendidik*, 42(2), 415–432.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: Theory And Methodology Of Training*. Human Kinetics.
- Chelly, M. S., Ghenem, M. A., Abid, K., Hermassi, S., Tabka, Z., & Shephard, R. J. (2010). Effects Of In-Season Short-Term Plyometric Training Program On Leg Power, Jump-And Sprint Performance Of Soccer Players. *The Journal Of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2670–2676.
- Cormie, P., McGuigan, M. R., & Newton, R. U. (2011). Developing Maximal Neuromuscular Power: Part 2—Training Considerations For Improving Maximal Power Production. *Sports Medicine*, 41(2), 125–146.
- Cronin, J. B., & Hansen, K. T. (2005). Strength And Power Predictors Of Sports

Speed. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 19(2), 349–357.
<https://doi.org/10.1519/14323.1>

Currier, B. S., D'souza, A. C., Singh, M. A. F., Lowisz, C. V., Rawson, E. S., Schoenfeld, B. J., Smith-Ryan, A. E., Steen, J. P., Thomas, G. A., Triplett, N. T., Washington, T. A., Werner, T. J., & Phillips, S. M. (2026). American College Of Sports Medicine Position Stand. Resistance Training Prescription For Muscle Function, Hypertrophy, And Physical Performance In Healthy Adults: An Overview Of Reviews. *Medicine And Science In Sports And Exercise*, 58(4), 851–872.
<https://doi.org/10.1249/Mss.00000000000003897>

Dahrial, D. (2022). Hubungan Kelentukan Tungkai Dengan Teknik Dasar Sepak Sila Pada Atlet Uko Sepaktakraw Prodi Penjaskesrek. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 6(1), 1–15.

Darmiyanti, K. R., Astra, I. K. B., & Satyawan, I. M. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(3), 136–145.

Fadhillah, M. I., Dahrial, D., & Antoni, P. (2025). Kontribusi Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Sepak Sila Dalam Permainan Sepak Takraw. *Integrated Sport Journal (Isj)*, 3(3), 151–160.

Fitrianto, E. J., Sujiono, B., & Robianto, A. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kadar Enzim Keratinfosokinase (Cpk) Pemain Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 32–39.

Hakim, A. A., & Bulqini, A. (2020). *Pengaruh Model Permainan Target Terhadap Akurasi Mengumpan Dalam Permainan Sepak Takraw*. 3(1).

Hanif, A. S. (2021). *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw - Rajawali Pers*. Pt. Rajagrafindo Persada.
<https://books.google.co.id/books?id=Ya8heaaaqbaj>

Hanif, A. S., Hakim, A. A., Or, S., Or, M., & Basyiruddin, B. (2015). *Long-Term Athlete Development Sepaktakraw*. Pt. Rajagrafindo Persada-Rajawali Pers.

Hartono, W., & Wicaksono, A. (2025). Analysis Of The Physical Condition Of Male Sepak Takraw Athletes 2024 Central Java. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 11(2), 176–184.

- Hudha, S. N. (2024). *Analisis Kondisi Fisik Atlet Persatuan Sepak Takraw Indonesia (Psti) Kabupaten Magelang*. Universitas Pgri Semarang.
- Indra, F., Dinata, W., Priyambada, G., & Kunci, K. (2024). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai , Panjang Tungkai Dengan Hasil Shooting Dalam Permainan Futsal*. 14(1), 7–12.
- Issn, E., Smash, K., Sepak, K., Sma, T., & Pontianak, N. (2025). *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*. 77–86.
- Iyakrus, I., & Ramadhan, A. (2021). *Tingkat Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw*. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 225–230.
- Juli Fitrianto, E., Sujiono, B., & Robianto, A. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kadar Enzim Keratinfosokinase (Cpk) Pemain Bola Basket*. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 5(1), 32–39. <https://doi.org/10.21009/Jsce.05104>
- Kahar, I., & Jalil, R. (2022). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(1), 78–88.
- Kompyang, I. D., Sidan, W., Semarayasa, I. K., & Gunarto, P. (2023). *Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Sepak Kura Dalam Permainan Sepak Takraw*. 11(1), 45–53.
- Kurniawan, R. S., Fahmi, D. A., & Setiyawan, S. (2025). *Impact Of Plyometric Training Using Step-Up And Lateral Box Jumps On The Improvement Of Leg Muscle Power In Youth School Futsal Athletes*. *Physical Education And Sports: Studies And Research*, 4(2), 212–221.
- Kurniawan, W., Studi, P., Jasmani, P., & Riau, U. I. (2024). *Kontruksi Tes Keterampilan Sepak Mula Sepak Takraw*. 6(1), 9–15.
- Montalvo, S., Gonzalez, M. P., Dietze-Hermosa, M. S., Eggleston, J. D., & Dorgo, S. (2021). *Common Vertical Jump And Reactive Strength Index Measuring Devices: A Validity And Reliability Analysis*. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, 35(5), 1234–1243.
- Natal, Y. R., & Ragang, A. (2021). *Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Sepak Kura Berbantuan Alat Dalam Permainan Sepak Takraw Bagi Mahasiswa Program Studi Pjkr Stkip Citra Bakti*. *Jurnal Imedtech-Instructional Media, Design And Technology*, 5(2), 63–75.

- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–26.
- 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.
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box, Front Box Jump, Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.
- Pratama, A. (2022). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Sepak Takraw Pplp Riau*. Universitas Islam Riau.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
- Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M. P., Dr. Abdul Aziz Hakim, S. O. M. O., & Basyiruddin, B. (2015). *Long-Term Athlete Development Sepaktakraw*. Rajagrafindo Persada.
<https://books.google.co.id/books?id=Lx7eeaaqbaj>
- Puput, G., Kurniawan, D., & Nasirudin, Y. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. 03(01), 30–36.
- Purba, S. T., Simatupang, K. K. C., Harahap, R., Sitinjak, M. C., Situmorang, W., Zahra, C., Gultom, H. K., Arima, P., & Siregar, I. (2025). *No Title*. 11.
- Purnami, A. F. H., & Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M. K. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power, Dan Kelincahan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–7.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/29221>
- Purwanto, D. (2022). Quality Of The Physical Condition And Basic Techniques Of Sepak Takraw. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(2), 241–258.

- Ramadhan, A. (2021). *Tingkat Keterampilan Sepak Sila Pada Permainan Sepak Takraw Skills Level Of Sepak Sila In Sepak Takraw*. 10(2), 225–230.
- Ramirez-Campillo, R., Garcia-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The Effects Of Plyometric Jump Training On Physical Fitness Attributes In Basketball Players: A Meta-Analysis. *Journal Of Sport And Health Science*, 11(6), 656–670.
- Ramirez-Campillo, R., Sortwell, A., Moran, J., Afonso, J., Clemente, F. M., Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Pedley, J., & Granacher, U. (2023). Plyometric-Jump Training Effects On Physical Fitness And Sport-Specific Performance According To Maturity: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Sports Medicine-Open*, 9(1), 23.
- Ridwan, M., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Padang, U. N., & Artikel, I. (2020). *Jurnal Performa Olahraga*. 5(2018), 65–72.
- Sahabuddin, S., & Fadillah, A. (2022). Kontribusi Kelentukan, Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Servis Dalam Permainan Sepaktakraw. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (Joker)*, 2(1), 20–29.
- Sánchez-Sixto, A., Harrison, A. J., & Floría, P. (2021). Effects Of Plyometric Vs. Combined Plyometric Training On Vertical Jump Biomechanics In Female Basketball Players. *Journal Of Human Kinetics*, 77, 25.
- Santos, C. A. F., Amirato, G. R., Jacinto, A. F., Pedrosa, A. V, Caldo-Silva, A., Sampaio, A. R., Pimenta, N., Santos, J. M. B., Pochini, A., & Bachi, A. L. L. (2022). Vertical Jump Tests: A Safe Instrument To Improve The Accuracy Of The Functional Capacity Assessment In Robust Older Women. *Healthcare*, 10(2), 323.
- Setiawan, F. R., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2022). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Sepak Takraw Pada Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 12 Kota Bengkulu Terutama Di Sekolah Seperti Di Mandrasah Aliyah Negeri (Man) 1 Kota Bengkulu Yang*. 3(2), 226–239. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Singh, V. (2018). *Textbook Of Anatomy Abdomen And Lower Limb; Volume Ii* (Vol. 2). Elsevier Health Sciences.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2016). The Importance Of Muscular Strength In Athletic Performance. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.

- Supriyoko, A., & Mahardika, W. (2018). Kondisi Fisik Atlet Anggar Kota Surakarta. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 280–292.
- Syahban, A. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Sepak Sila Permainan Sepak Takraw Pada Mahasiswa Putra Stkip Paris Barantai Kotabaru. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(2), 8–14.
- Tadulako, U. (2022). *No Title*. 8(2), 241–258.
- Tortora, G. J., Derrickson, B. H., Burkett, B., Cooke, J., Diversi, T., Dye, D., Martin, K., Mckean, M., & Peoples, G. (2025). *Principles Of Anatomy And Physiology, 4th Asia-Pacific Edition*. John Wiley & Sons.
- Tri Aji, R. A. (2023). Metodologi Kepelatihan Sepaktakraw. *Jayapura: Media Publikasi Kita*.
- Victor, V. E. P., Kusuma, D. W. Y., & Hanani, E. S. (2024). Analysis Of Athletes' techniques And Strategies In Sepak Takraw Matches In Double Event Numbers (Case Study Of Pre Pon Sepak Takraw Region Iii 2023). *Journal Of Physical Education And Sports*, 13(1), 22–27.
- Wandra, R. Z., Lawanis, H., Fadlan, A. R., & Kunci, K. (2026). Hubungan Keseimbangan Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepak Kura Pada Pemain Sepak Takraw Bbtc (Balai Baru Takraw Club) Kota Padang. 9(3), 1025–1034.
- Wang, X., Lv, C., Qin, X., Ji, S., & Dong, D. (2023). Effectiveness Of Plyometric Training Vs. Complex Training On The Explosive Power Of Lower Limbs: A Systematic Review. *Frontiers In Physiology*, 13, 1061110.
- Wea, Y. M., & Samri, F. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 9(1).
- Wulandari, F., Arifin, S., & Perdinanto, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin. *Stabilitas: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.20527/Mpj.V4i1.1926>