

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). doi:10.36312/jime.v8i3.3800
- Afiq Cania, A. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet atletik jarak menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. (Naskah tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Padang, Padang.
- Ağlönü, A., & Kıratlı, G. (2015). The examination of the effects of 8-week plyometric training on some physical fitness parameters of women handball players aged between 12-16 years old. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 1216-1224. doi:10.14687/ijhs.v12i1.3207
- Al-Amien, M. R., Marsiyem, M., & Aryanti, S. (2019). Latihan wallpass dan barrier hops terhadap ketepatan passing bawah pada siswa (SSB) sekolah sepakbola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1). doi:10.36706/altius.v7i1.8115
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap kebugaran lansia dalam masa pandemi covid-19: Narrative review. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 2(2), 95–106. doi:10.23917/fisiomu.v2i2.13978
- Arazi, H., Mohammadi, M., & Asadi, A. (2014). Muscular adaptations to depth jump plyometric training: Comparison of sand vs. land surface. *Interventional Medicine and Applied Science*, 6(3), 125-130.
- Arfah, H. (2022). Makalah mata kuliah statistika “Pengujian Hipotesis.” Diakses dari <https://www.researchgate.net/publication/361253926>
- Bafirman. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Dribbling. Diakses dari <https://osf.io/preprints/inarxiv/2vj3s/>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization training for sports* (3rd ed.). United States of America: Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Chumaeson, W. (2020). Pelatihan Publik Speaking Pada Generasi Muda Desa Kiringan Boyolali. *Intelektiva : Jurnal Ekonomi, Sosial dan Humaniora*, 1(08), 137–143.
<https://www.jurnalintelektiva.com/index.php/jurnal/article/view/519>
- Defrancesco, C., Petraglia, J., Inesta, R., Polizzi, N., & Wade, C. (2013). Coaching with plyometrics: A course for the safe and effective application of plyometric exercise and jump training.
- Doewes, R. I. (2017). Pengaruh Latihan plyometric barrier hops (PBH) dan multiple box to box (MBTB) terhadap hasil tendangan lambung jauh dalam sepak bola pada pembinaan prestasi sepak bola ku 19-21 tahun POK FKIP UNS tahun 2016.
- Farizi, A. J., Nidomuddin, M., Kurniawan, R., & Lufthansa, L. (2023). Pengaruh latihan pliometrik terhadap daya ledak otot ekstensor gerak bawah pada pemain sepak bola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4.
- Gunadi, D. (2021). Hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut dengan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas IV dan V SDN Menawan Grobogan Tahun 2021.
- Hardovi, B. H. (2019). Pengaruh pelatihan plyometric squat jump dan depth jump terhadap daya ledak pada pemain bola voli di SMP Negeri 5 Jember. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 1–12.
doi:10.33503/jp.jok.v3i1.584
- Harahap, L. H., & Gazali, N. (2022). Daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari sprint 100 meter. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(1), 44-48.
- Hariyoko, W., & Amiq, F. (2016). Pengaruh latihan pliometrik barrier hops dengan latihan komando terhadap peningkatan prestasi shooting SSB Indonesia Muda Kota Malang.
- Harsono. (2010). Latihan kondisi fisik. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Haryanto, I., Liputo, N., & Fataha, I. (2021). Korelasi panjang tungkai, power otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1).

- Heri Yogo Prayadi, H. Y., Sukadiyanto, S., & Putranta, H. (2013). Model latihan teknik dasar bulutangkis untuk siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 81-92.
- Ibnu Haryanto, A., Liputo, N., Fataha, I. (2021). Korelasi panjang tungkai, power otot tungkai dan kecepatan lari dengan hasil lompat jauh. *Jambura Health and Sport Journal*, 3(1).
- Ismaryati. (2006). Tes pengukuran olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak latihan box jump dengan tuck jump terhadap power tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2). doi:10.25157/wa.v7i2.3303
- Kusmaran, R. A. (2021). Pengaruh bentuk-bentuk latihan pliometrik terhadap power otot tungkai dalam permainan bola voli (Eksperimen pada siswa ekstrakurikuler bola voli SMA 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021). (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. doi:10.31539/jpjo.v3i1.828
- Markovic, G., Jukic, I., Milanovic, D., & Metikos, D. (2007). Effects of sprint and plyometric training on muscle function and athletic performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 21(2), 543-549.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 3(1).
- Parengkuan, M. (2015). Pengaruh latihan plyometric box jump dan barrier hops terhadap tinggi raihan block pada permainan bolavoli. (Proposal Penelitian tidak dipublikasikan). Universitas Negeri Gorontalo, Gorontalo.
- Pebrianto, M. R., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh latihan depth jump dan lateral jump over barrier terhadap power otot tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(2).
- 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. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.

Prasetyo, A., Nugroho, R. A. (2023). Kontribusi sport massage menggunakan teknik dasar manipulatif terhadap penurunan asam laktat pada atlet atletik. *Aisyah Journal Physical Education*, 2(1).

Prihadi, D. (2021). Public speaking dalam pengembangan sumber daya manusia pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 2(3).

Purba, P. H. (2014). Perbedaan pengaruh latihan decline push-up dengan Latihan stall bars hops terhadap power otot lengan dan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan pada atlet putra karateka wadokai dojo unimed Tahun 2013.

Purbangkara, T., & Pratama, A. (2021). Hubungan antara ketebalan lemak, kebugaran jasmani dan keseimbangan dengan hasil belajar tolak peluru: Studi korelasi pada ekstrakurikuler atletik di SMA Negeri 2 Sukatani. *Physical Education*, 5(1).

Rustiadi, T. (2016). Pengaruh latihan plyometrics terhadap peningkatan daya ledak (power) otot tungkai. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 3(1), 44–49.

Saifuddin Azwar. (2010). Fungsi dan pengembangan pengukuran tes dan prestasi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.

Saleh, M. (2019). Latihan dan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. *Journal Power Of Sports*, 2(1), 12–22.

Sinargo, B. C. (2016). Perbedaan pengaruh latihan barrier hop dan lateral box push off terhadap power otot tungkai pada siswa putra ekstrakurikuler bolavoli SMKN 1 Sawit Boyolali Tahun Ajaran 2016/2017. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.

Siswanto, W., Widiati, N., & Ariani, D. (2019). Public speaking training model based on life and contextual learning for teachers of MI Alam Al Ikhlas Sengguruh Kepanjen, Malang. *ISCE: Journal of Innovative Studies on Character and Education*, 3(2).

Sudijono, A. (2009). Pengantar statistik pendidikan. Jakarta: CV Rajawali.

- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto., & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Syahriadi, S. (2020). Latihan pliometrik dan latihan berbeban terhadap jumping smash atlet bulutangkis. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 133–142. doi:10.31539/jpjo.v3i2.1048
- Syuhadah, S. N., Sabadri, M., Sufyan, M., & Zaki, M. (2022). Effects of six weeks depth jump and countermovement jump training on agility performance among netball players. *Fitness, Performance and Health Journal*, 1(1), 18–23. doi:10.53797/fphj.v1i1.3.2022
- Tamelab, P., Hendritha, M., Ngongo, L., & Oetpah, D. (2021). Meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dalam kemampuan public speaking di Sekolah Tinggi Pastoral Keuskupan Agung Kupang. *Jurnal Communio*, 2(1).
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier jump training to leg muscle explosive power. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177.
- Turi, M., & Wulandari, Y. (2021). Analisis Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Lompat Jangkit (*triple jump*) TC Khusus Jatim tahun 2019 dan tahun 2020. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 47-53.
- Utama, M. B. R., Pangkahila, A., Adiputra, I. N., Tianing, N. W., Weta, I. W., & Adiputra, L. M. I. S. H. (2013). Pelatihan Pliometrik Jump to Box Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Pliometrik Barrier Hops Pada Permainan Bola Basket. *Sport and Fitness Journal*, 1(3), 147–156.
- Yusuf, M. (2018). Perbedaan pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jump terhadap peningkatan vertical jump pada pemain bola voli. (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta.