

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, N. E., Umutlu, G., Gencer, Y. G., Güven, E., & Taşman, G. A. (2025). Strength asymmetries and their impact on landing dynamics during countermovement jump and drop jump tests in professional female basketball players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17(1).1-13 <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01352-7>
- Adam, M. B., Rusdiana, A., Imanudin, I., Umaran, U., Hardwis, S., Haryono, T., Ikhwan Hidayat, I., Syahid, A. M., & Kunci, K. (2024). SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga Dampak Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Dukungan terhadap Kelincahan Atlet Basket. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 198–206.
- Afandi, S. N., Harmono, S., Firdaus, M., & Bekti, R. A. (2024). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas Ix Uptd Smpn 2 Semen Kabupaten Kediri. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 10(1), 69–80. <https://doi.org/10.36728/jip.v10i1.3203>
- Akbar, M. F., Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2024). Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Single-Leg Tuck Jump Terhadap Kemampuan Shooting Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 734–747.
- Andriyan, Mahmud Yunus, & Heri Purnama Pribadi. (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>
- Anggreani, N. I., & Setiawan, I. B. (2023). Pengaruh Latihan Variasi Lompat Gawang Terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 93–103.
- Batistuta, R. S., & Wiriawan, O. (2021). Pengaruh Model Latihan Squat Jump Dan Forward Hops Menggunakan Pembebanan Resistance Band Terhadap Power Pada Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 10 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(12), 147–153.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). Conditioning young athletes. In *TA - TT - Human Kinetics*.
- Budiwanto, S. (2012). Metode Latihan Olahraga. In *Educacao e Sociedade*.
- Damanik, R. R., Symbolon, A., Pratiwi, D., Ananda, S. D., Akhmad, I., & Lubis, A. P. (2024). Analysis and Training of Aspects of Physical Condition Components of Sportsmen. *Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation*, 2(2), 66–70. <https://doi.org/10.24114/jpehsr.v2i2.59270>
- Dhuha, A. A., Muhibbi, M., Yogaswara, A., Abubakar, S. F. B. S., & Widodo, A. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Taekwondo. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 140–146.

- Famuji, P. S., & Wisnu, H. (2021). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Putra SMAN 3 Dan SMKN 2 Di Bojonegoro. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(02), 351–358.
- Farizi, J. A., Nidomuddin, M., Kurniawan, R., Lufhansa, L., & Sudar. (2023). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Ekstensor Gerak Bawah Pada Pemain Sepak Bola Liga 1. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 266–271.
- Fauzi. (2021). Validitas dan Reabilitas Tes Vertical Jump dengan Awalan Smash Pada Pemain Bola Voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 17(1), 78–83.
- Hadiana, O., & Sartono, S. (2021). Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Cross Country Mahasiswa UKM Karate Dimasa Pandemi Covid 19. *Physical Activity Journal*, 3(1), 11-12. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.1.4460>
- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622–639. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Hasanuddin, M. I., Hasanuddin, M. I., Irfan, M., & History, A. (2023). Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations. *Journal of Physical Education, Sport, 12(1)*, 18–22.
- Hidayat, F., Yamin, M., & Faidin. (2025). Pengaruh Program Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sepak Takraw Sma. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 02(03), 41–48.
- Hidayat, S., & Irsyada, M. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Stkip PGRI Kabupaten Sumenep. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1154–1158.
- Huang, W. Y., & Wu, C. E. (2025). The Effects of Plyometric Training on Lower Limb Joint Mobility, Explosive Strength, Advanced Layup Success Rate, and Sports Injury Rate Among College Male Basketball Players. *Applied Sciences (Switzerland)*, 15(10).1-18 <https://doi.org/10.3390/app15105356>
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box Jump Dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122.
- Kharisma, B., & Indarto, P. (2023). Latihan Plyometric Sebagai Sarana Perubahan Lompatan Pemain Bulutangkis. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 9(2), 53–66. <https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Kryeziu, A. R., Iseni, A., Teodor, D. F., Croitoru, H., & Badau, D. (2023). Effect of 12 Weeks of the Plyometric Training Program Model on Speed and Explosive Strength Abilities in Adolescents. *Applied Sciences (Switzerland)*, 13(5).1-18 <https://doi.org/10.3390/app13052776>
- Lail, F. D., Fahmi, D. A., & Setyawan, D. A. (2025). Efektifitas Latihan Pliometrik Hurdle hops Dan Squat jump Terhadap Power Otot Tungkai Siswa

- Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 1 Pakis Aji Jepara 2024. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 17(2), 128–136.
- Maylina, L., & Hariyanto, A. (2025). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan Vertical Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 1 Pacet Mojokerto. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 20–24.
- Mulya, I. I. Q., & Aji, T. (2025). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Effect of Squat Jump and Bodyweight Squat Training on Leg Muscle Strength in Wushu Taolu Athletes. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 9(3), 804–814.
- Nur, C. M., Fauzi, & Komarudin. (2025). Latihan Plyometric Untuk Meningkatkan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 31(1), 53–58.
- Nurulita, R. F., Arfanda, P. E., & Rahmi, S. (2025). Efektivitas Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani Remaja di Kota Makassar. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 67–78.
- Pamungkas, O. I. (2022). Kemampuan Fleksibilitas pada Atlet Pemusatan Daerah di Fase Pra Kompetisi. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 28(1), 34–38.
- Pratama, A. E., Hariadi, I., & Widiawati, P. (2021). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan knee tuck jumper terhadap peningkatan power otot tungkai pada ekstrakurikuler futsal SMA Mazraatul Ulum Lamongan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1(2), 126–140.
- Sammoud, S., Negra, Y., Bouguezzi, R., Ramirez-Campillo, R., Moran, J., Bishop, C., & Chaabene, H. (2024). Effects of plyometric jump training on measures of physical fitness and lower-limb asymmetries in prepubertal male soccer players: a randomized controlled trial. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00821-9>
- Setiawan, R., & Muhammad. (2020). Evaluasi Index Overall Demand Tim Atlet Bolavoli Putra Remaja Klub Bina Bolavoli Krian. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).1-13
- Sihotang, P. T., & Amansyah. (2024). Pengaruh Latihan Jump To Box Dan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putra Diamond Vc Tahun 2024. *Jurnal Ilmu Keolahraaan*, 23(2), 226–233.
- Sinuhaji, S., & Salsabila, A. (2025). Perbandingan Pengaruh Plyometric Depth Jump Exercise Dan Plyometric Box Jump Exercise Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Kaki Pada Atlet Voli Diamond Medan Tahun 2024 The Comparison of the Effect of Plyometric Depth Jump Exercise and Plyometric Box Jump E. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi*, 7(2), 236–244.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Sukamti, E. R., Saputra, J., & Sugiharto. (2020). Study of sprint and vertical jump for indonesian athletes: Multi-sectorial testing. *Utopia y Praxis Latinoamericana*, 25(Extra10), 419–428. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4155727>

- Susantia, C., Sidikb, D. Z., Hendrayanac, Y., & Wibowoield, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Anthropology of Work Review*, 19(2), 26–27. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1417.1999.tb00620.x>
- Susantia, R., Sidik, D. Z., Hendrayanac, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Anthropology of Work Review*, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1417.1999.tb00620.x>
- Thomas, E., Petrigna, L., Tabacchi, G., Teixeira, E., Pajaujiene, S., Sturm, D. J., Nese Sahin, F., Gómez-López, M., Pausic, J., Paoli, A., Alesi, M., & Bianco, A. (2020). Percentile values of the standing broad jump in children and adolescents aged 6-18 years old. *European Journal of Translational Myology*, 30(2), 240–246. <https://doi.org/10.4081/ejtm.2020.9050>
- Tofikin, Arisman, & Siska. (2021). Pengaruh Latihan Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Di. *Journal Sport Rokania*, 1(2), 147–154.
- Triandini, A. A., Iyakrus, & Indrabayu, W. (2021). Pengaruh latihan plyometrics box jump terhadap power otot tungkai pada siswa ekstrakurikuler futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 26–31.
- Triprayogo, R., Dhani, D. P., Nuryadin, A., & Zubaida, I. (2022). Profil Karakteristik Antropometri dan Kardiorespiratori Atlet Kota Serang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i1.4602>
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.
- Wahyuni, S., Awal, M., Islam, F., Thahir, M., & Arpandjaman. (2021). Beda Pengaruh Plyometric Exercise Jump To Box Dan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Basket Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. *Media Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar*, 15(1), 1–7.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96–102. <https://doi.org/10.33592/perspektif.v3i2.1540>
- Yingling, V. R., Castro, D. A., Duong, J. T., Malpartida, F. J., Usher, J. R., & Jenny, O. (2018). The reliability of vertical jump tests between the Vertec and My Jump phone application. *PeerJ*, (4) 1-13. <https://doi.org/10.7717/peerj.4669>