

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Anse, L. A. (2017). *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat Pada Club Perisai Putih Kabupaten Kolaka Timur*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 16(1), 47–55.
- Bafirman, & Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Pers
- Brown, A. C., Wells, T. J., Schade, M. L., Smith, D. L., & Fehling, P. C. (2007). *Effects of plyometric training versus traditional weight training on strength, power, and aesthetic jumping ability in female collegiate dancers*. Journal of dance medicine & science, 11(2), 38-44.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics
- 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.
- Furqon H, M dan Muchsin Doewes. 2002. *Plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Griwijoyo, S., & Zafar Sidik, D. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Gusnelia, S., Hermanzoni, H., Umar, U., & Setiawan, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Taekwondo Dojang Kodim 03/04 Agam Bukittinggi*. Jurnal Patriot, 4(1), 81–94.
- Hamidsyah Noer, A., Et Al. (1993). *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric Anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI
- Imandaqurani, D., & Pratama, H. G. (2024). *Pengaruh Latihan Variasi Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Atlet Bola Voli Usia Remaja*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(3).

- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Januar, Andri. 2012. *Dampak Penerapan Pelatihan Komplek Training Kemampuan Speed*.
- Januar, Andri. 2012. *Dampak Penerapan Pelatihan Komplek Training Kemampuan Speed*.
- Junianto, H. I., & Widodo, P. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Dan Lompat Gawang Terhadap Kemampuan Jumping Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri*. Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi, 5(2), 323–333.
- Mahindra, M., & Masrun. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Patriot, 1(1), 1–7.
- Munizar, Razali, & Ifwandi. (2016). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pemain Bola Voli*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, 2(1), 26–38.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). *Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower extremity plyometric training*. Sports medicine, 40(10), 859-895.
- Mylsdayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV Alfabeta.
- Nugraha, M. L., Rusdiana, A., Badruzaman, B., Imanudin, I., Umaran, U., Hardwis, S., Haryono, T., Ikhwan, I. H., & Syahid, A. M. (2024). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Dukungan Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(2).
- Puspita, P. A. (2020). *Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power*. Universitas Negeri Malang, 93–101.
- Pye, J. A., & Moran, B. (2006). *Resistance Training: The Next Level*. London: Baskerville.
- Ramdhan, T. M., & Purnamasari, I. (2020). *Dampak Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Power Tungkai Dan Kecepatan Renang Gaya Dada*. Jurnal Kepelatihan Olahraga, 12(2), 101–108.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Setiadi. (2007). *Anatomi Dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Sitepu, I. D., Purba, A. N., & Nurkadri. (2022). Volleyball smash ability level of the athletes of the Medan women's club volleyball. *Journal Coaching Education Sports*, 3(2), 139–146.
- Sitepu, I. D., & Fibiola, L. (2023). Pengaruh latihan standing long jump with sprint dan depth jump to standing long jump terhadap peningkatan power otot tungkai dan hasil lompat jauh putra club atletik Medan Utara tahun 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(2).
- Sitepu, I. D., Banjarnahor, P. Y., Nurkadri, Dewi, R., Akbar, I., & Zaidan, A. F. (2025). Pengaruh latihan variation of body drops dan metode latihan pull up dalam meningkatkan kecepatan pukulan gyaku tsuki chudan pada atlet kumite perguruan KKNSI Dojo Don Bosco Diski tahun 2022. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(3).
- Sitepu, I. D., Yanti, E. N., Gultom, W. R., & Bancin, R. P. M. (2025). Pengaruh latihan dribble race dengan the tunnel drill dribbling terhadap peningkatan hasil dribble bola basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 112–119.
- Sitepu, I. D., Yanti, E. N., Gultom, W. R., & Bancin, R. P. M. (2025). Pengaruh latihan dribble race dengan the tunnel drill dribbling terhadap peningkatan hasil dribble bola basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13(1), 112–119.
- Sitepu, I. D., Harahap, F., & Supriadi, A. (2026). The difference in the effect of figure eight wraps around and figure eight dribble exercises on the dribble skills of DM Basketball Club basketball players in 2025. *ABDI DOSEN: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 10(1).
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Suratmin, S., & Adi, I. P. P. (2016). *Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet PPLM Bali*. *Journal Of Physical Education Health And Sport*, 3(1), 33–43.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga: Teori Dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press.

- Tudor O. Bomp. (1990). *Theory And Methodology Of Training: The Key To Athletic Performance*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Tudor O. Bomp., & Buzzichelli, C. (2009). *Periodization: Theory And Methodology Of Training*. New York: Human Kinetics.
- Vassil, K., & Bazanov, B. (2012). *The Effect Of Plyometric Training Program On Young Volleyball Players*. *Journal Of Human Sport And Exercise*, 7(1), S34–S40.
- Wibandoro, R. A. (2017). *Survei Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Taekwondo*. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–8.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Yoda, I Ketut. 2006. *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik*. Singaraja: IKIP Negeri Singaraja.

