

DAFTAR PUSTAKA

- Abrian, A. R., & Nasuka. (2021). Pengaruh Latihan One Leg Jump dan *Lateral jump Over Barrier* Terhadap Power Otot Tungkai Kemampuan Smash Bola Voli. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Vol. 5, No. 2, Hal. 70-75.
- Aini , S. N., Mustain, A. Z., & Setyaningsih, P. (2024). Analysis Of The Effectiveness Of *Dollyo chagi* and Yeop Chagi Kick Panipak Wongpattanakit in The Grand Prix Taekwondo Match. *Santhet: Jurnal Sejarah, Pendidikan dan Humaniora*, Vol. 8, No. 2, Hal. 2820-2829.
- Amedika, D. E., Hargiani, F. X., Halimah, N., & Pradita , A. (2023). Efektivitas Latihan Plyometric Depth Jump Dan Plyometric *Box jump* Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Voli Putri Di Bintang Physio Bandung. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, Vol. 8, No. 1. Hal. 159-163.
- Bachtiar. (2013). Principles Of Training. *CORE: Jurnal Manajemen Bisnis*, 1-34.
- Choi Hong Hi. (1965). *Taekwondo: The Art Of Self-Defence*. Seoul: Daeha Publication Company.
- Fachreza, R., Bayu, W. I., & Destrian. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Box Drills Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Voli Pada Rbo Club Palembang. *Corner: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Vol. 3, No. 2, Hal. 1-8.
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Reginald, R., & Nugroho, H. (2021). Pendamping Program Pembinaan Fisik Atlet Taekwondo Untuk Para Pelatih Taekwondo Se Indonesia 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 1, No. 6, Hal. 1217-1224.
- Febrianto, M. R., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Depth Jump dan *Lateral jump Over Barrier* Terhadap Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 3, No. 2, Hal. 1-9.
- Hasanah, M. (2013). *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang*. Semarang: Repository Skripsi Universitas Negeri Semarang.
- Hidayatullah, S. H., Sudijandoko, A., & Wijaya, F. J. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Cone Hop With 180-Degree Turn, *Lateral jump Over Barrier*, Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol. 6, No. 1, Hal. 243-256.
- Jaya, M. K., & Rohmat, D. (2019). Perbandingan Latihan Plyometric Jump to Box dan Knee Tuck Jump terhadap Peningkatan Muscle Power pada Atlet Dayung Rowing. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, Vol. 11, No. 1, Hal. 68-76.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2012). *Physiology of Sport and Exercise*. United States of America: Human Kinetics.

- Nordiansyah, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump dan *Lateral jump* Over Barrier Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli STKIP PGRI Sumenep. *Bravo's Jurnal*, Vol. 3, No. 4, Hal. 196-203.
- 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*, Vol. 6, No. 1, Hal. 8-14.
- Pramesti, I. R. (2022). *Model Latihan Flexibility dan Strenght Dengan Alat Wall Bar Pada Atlet Poomsae Taekwondo Junior Puslatcab Kota Tangerang*. Jakarta: Repository Universitas Negeri Jakarta.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). The Effect of Variations on Agility Training In Dribbling Ability in SSB Players. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, Vol. 4, No. 2, Hal. 119-132.
- Puspodari, & Muharram, N. A. (2020). *S.O.P (Standart Operasional Prosedur) Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning*. Jombang: CV. Nakomu.
- Putri, L. A., & Rusdiawan, A. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Lateral Hurdle Drill dan Depth Squat Jump Terhadap Kecepatan dan Power Otot Tungkai Atlet Nomor Lari 100 Meter di Gladiator Athletic Club Gresik. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol. 8, No. 1, Hal. 686-692.
- Rubiana, I., Millah, H., & Hartadji, R. H. (2017). KAJIAN ILMIAH KEPELATIHAN BERBASIS SPORT SCIENCE (Upaya Peningkatan SDM Pelatih Taekwondo Pengcab. Taekwondo Kota Tasikmalaya). *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, Vol. 3, No. 2, Hal. 220-223.
- Septian, D., Rohmat, D., & Mustaqim, R. (2024). Pengaruh Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Atlet Kyorugi Taekwondo. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, Vol. 5, No. 1, Hal. 298-309.
- Setiawan, F. R., Arief, K. L., Suhardi, C. D., & Fua'din, A. (2023). Aktivitas Fisik dalam Olahraga Taekwondo. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 1, No. 2, Hal. 1-11.
- Solissa, J. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Daya Ledak Tendangan Dollyo Taekwondo Berbasis Teknologi. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, Vol. 4, No. 2, Hal. 747-754.
- Sugiyono, P. D. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta: Alfabeta.
- taekwondo0822.wordpress.com. (2013, Januari 22). *Stance (Kuda-kuda)*. Retrieved from <https://taekwondo0822.wordpress.com/2013/01/22/stance-kuda-kuda/>
- Tu, I. D., Bate, N., & Rewo, J. M. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric (*Box jump*) Terhadap Kemampuan Jumping Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAS ST Clemens Boawae. *Jurnal Ilmiah Citra Bakti*, 1-8.

- Wahyudi, A., & Saputra, A. (2023). Effect Of Variations in Defense Pattern Training on The Defense System of The Buana Putra FC Football Team. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, Vol. 5 No. 1, Hal. 28-37.
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. (2020). Pengaruh Latihan Burpeedan *Box jump* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *J O S S A E (Journal of Sport Science and Education)*, Vol. 5, No. 1, Page. 39-47.
- workoutlabs.com. (2013). *High Box jump*. Retrieved from <https://workoutlabs.com/exercise-guide/high-box-jumps/>
- www.alamy.com. (2025). Retrieved from <https://www.alamy.com/portrait-of-two-young-handsome-asian-man-with-taekwondo-black-belt-image150482340.html>
- www.masterkeyver.com. (2013). *Stance*. Retrieved from <https://www.masterkeyver.com/stance---koa-seogi---moa-seogi.php>
- www.nysnmedia.com. (2018, Februari 20). *Jenis Tendangan Dasar Pada Taekwondo*. Retrieved from Ivan Anwar: <https://www.nysnmedia.com/jenis-tendangan-dasar-pada-taekwondo/>
- www.setforset.com. (2025, Maret 21). *Top 13 Polymetric Exercises For Beginners*. Retrieved from https://www.setforset.com/blogs/news/plyometric-exercises-for-beginners?srsId=AfmBOoqHM_Ul5bC1_dw0TmPmILPrJWQ0HsEidCDlvDqc3WC0rPm6-K1K