

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto (2012) Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Bompa (2014) Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company
- Dwikusworo (2010) Aplikasi Belajar Teknik Dasar Pencak Silat (PSH) untuk Pemula Menggunakan Android. Jurnal Mahasiswa Fakultas Teknik, 1(1), 8.
- Hariono (2011) Penyusunan Norma Kemampuan Fisik Atlet Pencak Silat usia 14-17 tahun se-DIY. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harsono (2017) Coaching dan. Aspek-aspek. Psikologi dalam. Coaching. Jakarta:CV. Tambuk Kusuma Yogyakarta:
- Khalid & Rustiawan (2020) Dampak Latihan Box Jump dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2). <https://doi.org/10.25157/wa.v7i2.3303>
- Nugroho (2004) Pengembangan Alat Latihan Tangkapan Pencak Silat. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tanjungpura Pontianak
- Pomatahu (2018) Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Rustiadi (2016) Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. *Jendela Olahraga* Volume 6, No. 2, Juli 2021, pp. 108-119 DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v6i2.8642>
- Sands dkk (2012) Basics of Strength and Conditioning Manual. The National Strength and Conditioning Association's (NSCA). United State of America.
- Sari dan Asmendri (2020) Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA.
- Siswantoyo (2014) Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- R.Triono (2019) Penelitian terdahulu Untuk Membandingkan Penelitian yang Sekarang. Universitas Panca Marga.

Penelitian yang relevan:

Karimah dan Wiriawan (2021). Pengaruh Latihan *Box Shuffle* dan Latihan *Explosive Step Up* Terhadap *Power* dan Kekuatan Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMAN 1 Wonoayu Sidoarjo. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.

Muhamad Ihsan Sabillah (2022) Pengaruh Latihan Pliometrik dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap *Power* Tungkai Atlet Gulat Pesisir Selatan. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Patra dan Dinata (2020) Pengaruh Latihan *Side to Side Box Shuffle* dan latihan *Split Squad Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Karate Forki Kota Sungai Penuh. Jurnal Stamina. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia.