

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, M., & Hermawan, D. (2019). Peran latihan resistensi air dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, *15*(2), 120–132.
- Akbar, A., & Rizki, P. (2021). Manajemen latihan dan kondisi fisik atlet pencak silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 1–6.
<https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.538>
- Ardiansyah, R., & Wibowo, S. (2019). Pengaruh latihan resistance berbasis air terhadap kekuatan otot tungkai atlet pemula. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *12*(1), 45–53.
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Pengaruh latihan plyometric terhadap performa olahraga: Kajian literatur. *Oktober*, *6*(2).
- Fauzan, L. A., Shadiqin, A., Norita, T. E., Sari, R. M., Ramiro Rap'i, R. S. A., & Talita, N. A. (2023). Pengembangan Video Latihan Gerak Dasar Aquatik. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, *7*(1), 109–124.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.8053>
- Fitriana, N., & Siregar, S. (2020). Latihan berbasis air untuk peningkatan kekuatan otot pada atlet pemula. *Jurnal Prestasi Olahraga*, *3*(1), 25–34.
- Gultom, D. S., Rahayu, D. T., Azhari, D. P. I., Nusri, D. A., & Aifo, M. K. (2018). (Kegiatan seminar) *Gedung Digital Library Lantai IV Universitas Negeri Medan, 8 September 2018*.
- Heywood, S. E., Mentiplay, B. F., Rahmann, A. E., McClelland, J. A., Geigle, P. R., Bower, K. J., & Clark, R. A. (2021). Efektivitas latihan pliometrik akuatik dalam meningkatkan kekuatan, lompatan, dan lari cepat: Tinjauan sistematis. *Journal of Sport Rehabilitation*, *31*(1), 85–98.

- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan model latihan keterampilan motorik melalui olahraga tradisional untuk siswa sekolah dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Nugraha, M. L. N., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., Haryono, T. H., Hidayat, I. I. H., & Syahid, A. M. S. (2024). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai dan kecepatan renang gaya dada pada mahasiswa ilmu keolahragaan. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189–197.
- Permadi, A. J., Nursasih, I. D., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh latihan pogo jump dengan latihan hand up squat jump terhadap peningkatan power otot tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1.
- Permana, D. A., & Setiawan, R. (2018). Pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan power tungkai atlet renang. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–158.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Effect of Plyometric Front Cone Hops Training and Counter Movement Jump Training to Power and Strenght of Leg Muscles. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105.
- Rahmawati, L., & Pratama, A. (2021). Efektivitas latihan plyometric berbasis air terhadap peningkatan kekuatan tungkai atlet renang pelajar. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 101–110.
- Rosdiana, F., Sidik, D. Z., Rimasa, D., & Nurcahya, Y. (2022). *Applicattion Of Strenght Training Menthod In Reverse Periodization Model To Improve Power Endurance Agility*
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh pelatihan squat jump dengan metode interval pendek terhadap daya ledak (power) otot tungkai.

The Impact of Aquatic Based Plyometric Training on Jump Performance: A Critical Review. (2021). *International Journal of Exercise Science*, 14(6).