

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan, and Dicky Tri Juniar. 2020. *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Deepublish .
- Adi Suriatno¹, Rusdiana Yusuf². 2019. “Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Leg Press Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Ukm Bola Ikip Mataram Tahu 2019.” *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*.
- Ananda, Nicola, Dwi Ervantoro, Slamet Raharjo, and Olivia Andiana. 2023. *Pengaruh Latihan Plyometric Single Leg Jump Dan Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Pemain Bola Voli Uabv Putra Universitas Negeri Malang*. Vol. 4.
- Anum Nasriani, Romi Mardela. 2020. “Kecepatan Reaksi Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Smash Bolavoli.”
- Bima Chandra, Sari Mariati. 2020. “Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelentukan Otot Pinggang Kontribusi Terhadap Kemampuan Smash.” *Jurnal Patriot 2*.
- Dwi, Messy, Sri Rahayu, Donny Anhar Fahmi, Dan Danang, and Aji Setyawan. 2022. *Pengaruh Latihan Pliometrik Lateral Bound Dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Klub Putra Mantingan Tengah Jakenan Pati*. Vol. 02.
- Faizal Chan. n.d. “Strength Training (Latihan Kekuatan).”
- Gazali, Novri. 2016. *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Atlet Bolavoli*. Vol. 3. Health and Sport. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>.
- Hardovi, Bahtiar Hari. 2019. “Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Pada Pemain Bola Voli Di SMP NEGERI 5 JEMBER.” *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)* 3(1):1–12. doi:10.33503/jp.jok.v3i1.584.
- Hastika, Tika, Sri Maryati, and Dikdik Primadani. 2023. *Pengaruh Latihan Double Leg Bond Terhadap Peningkatan Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli*. Vol. 4.
- Hayati, Rizka, Dewi Endriani, Kata Kunci, : Plyometric, Tendangan Sabit, and Pencak Silat. 2021. “Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg

Speed Hop Dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang The Effect of Plyometric Exercises Double Leg Speed Hop and Single Leg Bounding on the Speed of Sabit Kicks in Male Athletes of Al-Hikmah Ar-Rahiim Pencak Silat College Deli Serdang Regency.” *Jurnal Prestasi* 5(2). <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/index>.

Herdayati. n.d. “Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian.”

Hidayat, Taufik, Rias Gesang, Kinanti Fakultas, Ilmu Keolahragaan, and Jurusan Ilmu Keolahragaan. n.d. *Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Teknologi Nasional Malang*.

I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, S. Pd. ., M. Fis. 2015. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Umur Terhadap Tahan Umum (Kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Ii Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Kesehatan IKIP PGRI BALI Tahun 2014.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 1:42–47.

I Putu Eri Kresnayadi, S. Pd. ., M. Pd*, I. A. Kd. Arisanthi Dewi, S. Pd. ., M. Fis. 2017. “Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Ledak Otot Tungkai.” *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 3.

Ikadarny, Agus Sutriawan. 2023. “Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Voli.” 11.

Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. 2019. “Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Pjkr Semester Ii Di Universitas Singaperbangsa Tahun Ajaran 2018/2019.”

Ismadruga, Afristian, and Ria Lumintuarso. 2015. “Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter SKO SMP.” *Jurnal Keolahragaan* 3(1):16–28. doi:10.21831/jk.v3i1.4966.

Ismoko, Anung Probo, and Pamuji Sukoco. n.d. “Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri.” *Jurnal Keolahragaan* 1(1):1–12. doi:10.21831/jk.v1i1.2339.

- Keswando, Yusril, Vera Septi Sistiasih, and Tulus Marsudiyanto. 2022. "Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli." 5(1):168–77. doi:10.29408/porkes.v5i1.
- Kuncoro, Bagus, Kodrad Budiyono, and Risa Agus TW. 2021. "Tes Power Otot Lengan, Ketepatan Servis Dan Penerapan Latihan Servis Top Spin Bolavoli." *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(1):346–50. doi:10.31949/jb.v2i1.580.
- Kurniawan¹, Rizky, and Yunita Lasma². 2022. *Pengaruh Latihan Leg Press Terhadap Power Otot Tungkai Pada Anggota Klub Bolavoli M3 KOTA BEKASI*.
- M. Makbul. 2021. "Metode Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian."
- Mbede Wea, Yovinianus, Ferdinandus Samri, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, and Stkip Citra. 2022. "Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash Dalam Permainan Bulutangkis." 9.
- Metode Latihan dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai Bayu Purwo Adhi, Pengaruh, Tommy Soenyoto, and Sejarah Artikel. 2017. *Journal of Physical Education and Sports*. Vol. 6. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Mia Kusumawati. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*. ALFABETA.
- Muhammad Satria. 2021. "Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi Fc Pangkalan Kerinci." Universitas Islam Riau, Riau.
- Muhhamd Abdullah. 2017. "Pengaruh Latihan Pliometrik Jump Over Barrier Dan Leg Bound Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pemain Futsal."
- Nanda Saputra, Ishak Aziz. 2020a. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman*.
- Nurlaily, Kharizma Shinta Dhevi, Anna Noordia, Andun Sudijandoko, Soni Sulistyarto, and Indra Himawan Susanto. 2024. "Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Agility Pada Siswa Sekolah Dasar." *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 12(1):9–23. doi:10.32682/bravos.v12i1/2.

- Pasha Erik Juntara. 2019. "Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Circuit Training Dan Plyometric." *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan* 8.
- Prasetyo, Mohammad Teguh, Ari Wibowo Kurniawan, Lokananta Teguh Hari Wiguno, and Siti Nurrochmah. 2024. "Survei Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB.BAT Usia 13-13-15 Tahun Di Kota Malang." *Sport Science and Health* 6(5):497–505. doi:10.17977/um062v6i52024p497-505.
- Rathomi Indra Firdaus. 2021. *Pembelajaran Berbasis Blended Learning Bolavoli*.
- Ridho Ilhamdi Lubis, Witarsyah. 2020. "Pengaruh Rangkaian Latihan Terhadap Kemampuan Passing Dan Passing Atas Atlet Bolavoli Putera The Legend." *Jurnal Patriot* 2.
- Ridlo, Azi Faiz. (2015). Hubungan antara koordinasi mata tangan, power lengan dan percaya diri dengan keterampilan smash bulutangkis. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 223-232.
- Rosella Komala Sari, Dwi, and Umi A. Budi Rahayu Fisioterapi UMS - Surakarta Jl Yani Tromol Pos. 2018. *Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlit Bola Voli Putri Yuniior Di*. Vol. 8.
- Ruslan. 2021. "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Servis Bawah Permainan Bola Voli The Effect Of Drill Training Methods On Underwide Service Skills Ruslan." *Jambura Journal of Sports Coaching* 3(2).
- Sarifudin, Adi Imam, Khoiril Anam, Heny Setyawati, Dhias Fajar, Widya Permana, Siti Baitul Mukarromah, Program Studi, and Ilmu Keolahragaan. 2023. "Tingkat Konsentrasi Dan Power Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Shooting Sepak Bola Concentration Level And Limb Muscle Power On The Accuracy Of Football Shooting." *Jambura Health and Sport Journal* 5(1).
- Slamet Sudarsono. n.d. "Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan."
- Suharjana. n.d. "Latihan Beban : Sebuah Metode Kekuatan."
- Sulton Andara, Matrik, Yulia Ratimiasih, Maftukin Hudah³, and Matrik Sulton Andara. 2021. *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di KLUB Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021*. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/stand/about/submissions>.

- Susanti, Rini. n.d. *Sampling Dalam Penelitian Pendidikan*. <http://www.pustekkom.go.id>.
- Susanti, Rini, Zafar Sidik, Yudy Hendrayana, and Ricky Wibowo. 2021. "JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review." *Journal of Sport Science and Education* | 6(2):156–71. doi:10.26740/j.
- Susanto, Deri Agus, Elya Wibawa Syarifoeeddin, Noor Akhmad, Program Studi, Pendidikan Olahraga, and Dan Kesehatan. 2023. "Pengaruh Latihan Weighted Vest Dan Resistance Band Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet IBA MMA UNDIKMA CAMP." *Journal Transformation of Mandalika* 4(2). <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm/issue/archive>.
- Iskandar, Tatang. (2015). Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Punggung, dan Motivasi Belajar pada Kemampuan Lompat Tinggi Gaya Flop. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 163-173.
- Vera Septi Sistiasih, Aditya Bagus Pratam. 2021. "Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Kemampuan Smash Bola Voli." *Jurnal Ilmiah Spirit*.
- Wacana, Satya. 2023. "Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif Dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)." 7.
- Wijaya, Aden, dan Siti Euis Kartika, Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten, and Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Penulis Korespondensi. 2021. "Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli." <http://journal.pjkr.ac.id/sportif>.
- Winarno, M. E., and Agung Kurniawan. 2020. *Pengembangan Model Latihan Smash Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smpn 12 Malang Izzul Muttaqin*.
- Wismiarti, and Hermanzoni. 2020. "Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli." 2(2).
- Yam, Jim Hoy, and Ruhayat Taufik. 2021. "Hipotesis Penelitian Kuantitatif." 3(2).

- Yuskhil, and Yuskhil Mushofi. 2017. *Pengembangan Model Latihan Passing Atas Bolavoli Di Smk Al Huda Wajak Malang*. <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/JPJO>.
- Yusmar, Ali, Teknik Bermain, Bola Voli, Modifikasi Permainan, and Halaman |. 143. 2017. *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar*. <http://id.wikipedia.org/wiki/Bola>.
- Zadah Faidlullah, Hilmi, Dwi Roselina Kuswandari, and Jl A. Yani Tromol Pos. 2019. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlet Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta*. Vol. 9.
- Zulbahri, Oleh, Arrahman Universitas, and Pasir Pengaraian. 2017a. "Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli." *Jurnal Pendidikan Rokania* II:322–32.
- Zulbahri, Oleh, Arrahman Universitas, and Pasir Pengaraian. 2017b. "Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli." *Jurnal Pendidikan Rokania* II:322–32.