

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillahtulkhaer, M. (2016). Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (Persis) Bina Bola Makassar. Universitas Hasanudin.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Adzkar, R., Saichudin, S., & Hariyanto, E. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric (Barrier Hops) Terhadap Tinggi Lompatan Pemain Bola Basket Tim Putra Smkn 12 Malang. *Jurnal Sport Science*, 4(3), 179–183.
- Ahmad Avin Prasetya*, I. S., & Pendidikan. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepakbola Triple’S Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72–78.
- Darusman, M., Putra, M. A., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (IRC). *Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pengaraian*, 2(1), 72–81.
- Durahim, D., & Sarman, A. (2021). Efek Latihan Pliometrik Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pemain Bola Voli. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 37. <https://doi.org/10.32382/medkes.v16i1.2027>
- Erwin, Rahmad, H. A., & Sanusi, R. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Passing Bawah Berpasangan Dan Metode Drill Terhadap Hasil Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Citra Fc Perjuangan Kabupaten Meranti.
- Fitriady, G., Sugiyanto, & Sugiarto, T. (2020). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Smash Permainan Bolavoli Untuk Peserta Ekstrakurikuler SMK.
- Gumantan, A., Ahdan, S., & Sucipto, A. (2021). rogram Latihan Kebugaran Jasmani dalam Menjaga Kesehatan Dimana Pandemi SMK Kridawisata Bandar Lampung. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(2), 102.

- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi* (2nd ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Remaja Rosdakarya.
- Hermawan, I., & Tarsono, T. (2017). Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.7564>
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMKN 1 Kota Jambi.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). *Dasar Gerak Sepakbola*. Universitas Teknokrat Indonesia.
- Mansyur. (2016). Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Mahasiswa Prodi I PKO FIK UNY.
- Muharram, N. A., & Kurniawan, W. P. (2019). Pengembangan Model Latihan Fartlek Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli* (1st ed.).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Scienc and Education Journal*, 2(1), 34–42.
- Pramukti, T., & Junaidi, S. (2014). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatanjalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 51(4), 51–54. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>

- Purnomo, E., Gustian, U., & Puspita, I. D. (2019). Pengaruh program latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bolatangan porprov kubu raya. *Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29–33.
- Ramadhani, F., Iqbal, R., & Rahayu, E. T. (2020). Pengaruh Metode Latihan ABC Run terhadap kemampuan Belajar Lari Sprint 100 Meter Siswa Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana*, 6(3), 295–307. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5716117>
- Ricky, Z. (2020). Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(2), 112. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i2.4241>
- Rizal Abrian, A., & 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*, 5(2), 70–75. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index%0APENGARUH>
- Shodiq, A., Sugihartono, T., & Ari, S. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike Pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Di MAN 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 29–33.
- Sudiby, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu Tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.182>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sujarwo, S. (2020). Kontribusi Kemampuan Block dan Defense pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24010>
- Utomo, H. P., & Wahyudi, A. N. (2021). Pengaruh Metode Latihan Abc Running Terhadap Power Otot Tungkai Pada Nomor Lari 200 Meter Di Klub Atletik Paron. *Dharmas Journal of Sport*, 1(2), 43–50. <https://doi.org/10.56667/djs.v1i2.350>
- Wahyu Cirana, Arif Rohman Hakim, & Untung Nugroho. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash Dan Umpan Smash Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli Pada Atlet Putra Usia 13-15 Tahun Club Bola Voli Vita Solo Tahun 2020. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 7(1), 1–11. <https://doi.org/10.36728/jip.v7i1.1381>
- Wardianto, Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan abc running terhadap power tungkai peserta didik ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(11), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/29714/75676579225>

Widiastuti. (2011). Tes dan pengukuran Olahraga. Bumi Timur Jaya.

Yuliandra, R., Nuhroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). The Effect of Circuit Training Method on Leg Muscle Explosive Power. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 157–161. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>