

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, A., Sepdanius, E., Indika, P. M., & Sari, A. P. (2019). PENGARUH LATIHAN KNEE TUCK JUMP SERTA SQUAT JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PEMAIN BOLA VOLI PADANG GUNTUR SERIBU PANTAI AIR MANIS. *Jurnal Stamina*,
- Andhika, D. A., Prayoga, A. S., & Darumoyo, K. (2022). Meningkatkan Keterampilan Motorik Kasar Melalui Permainan Sederhana. *Jurnal Porkes*.
- Asdi F., dan Rifki M. S. 2020Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata Tangan dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Block Bolavoli. *Jurnal Sporta Sainika*.
- Cirana, W., Hakim, A. R., & Nugroho, U. (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)*,
- Daulay, B., & Daulay, S. S. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi Dan Kejuruan*.
- Fuadana, A. Z., Handayani, H. Y., Purwoto, S. P., & Hidayatullah, F. (2022). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Lompatan Dan *Power* Otot Tungkai Atlet Bola Voli.
- Hiskya, H. J. (2018). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kaki Terhadap Kemampuan Vertikal Jump Pada Pemain Bola Voli Putri Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Musamus Merauke. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*.
- Hiskya, H. J., & Wasa, C. (2019). Effect of double leg bound exercise on explosive capability of leg muscle power in the UnmuS volleyball men's team. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology*.
- Isfiani, T., Soetardji, S., & Dwikusworo, E. P. (2013). Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal. *Journal of Sport Science and Fitness*.

- Iqbal, M., Asmawi, M., Tangkudung, J., Dlis, F., & Saputra, S. A. (2019b). Interactive Multimedia Development in Futsal Basic Techniques. *Journal of Education, Health and Sport*.
- Irawadi, Hendri. 2017. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang:UNP Press.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*.
- Irmansyah, J., & Suriatno, A. (2018). PENGARUH LATIHAN DECLINE PUSH UP DAN STANDING FORE ARM FLEXION TERHADAP KETEPATAN SERVICE ATAS PADA UKM BOLAVOLI IKIP MATARAM TAHUN 2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*.
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri. *Jurnal Keolahragaan*.
- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli yunior putra. *Jurnal Keolahragaan*.
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola voli.
- Mardiana, D., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Atas.
- MacKenzie, S., Kortegaard, K., LeVangie, M., et al. "Evaluation of Two Methods of The Jump Float Serve in Volleyball". 2012. *Journal of Applied Biomechanics*.2012.
- Nurachman, S. (2020). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar Negeri Kota Tangerang. *Perspektif Ilmu Pendidikan*.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola basket Sman 1 Pagelaran.
- Panuntun, Johan Bagus, Agus Raharjo. (2015). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw Di Sekolah Menengah Pertama

- Negeri Se-Kabupaten Tegal 2013/2014. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Rahayu, Neneng. (2018). "Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat PSHT di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung." *Jurnal Simki – Techsain*.
- Setyawan, R. (2015). Efek *Aquatic Training* Program *Low Impact* Pada Altet Putri Bola voli Terhadap Peningkatan Power Dan *Vertical Jump*.
- Sugiyono. (2022). Buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D., Bandung: CV.
- Suarsana, I Made & Addriana Bulu Baan. (2013). "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bolavoli Club Sigma Palu". e-Journal Tadulako Physical Education, Health and Recreation.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). Pengaruh Metode Latihan Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola voli DIY. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Sugiyono. (2019). Buku Model Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung.
- SUMINTARSIH, S. (2012). Prinsip-Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. In *PROCEEDING SEMINAR NASIONAL membangun Insan Yang Berkarakter dan Bermartabat Melalui Olahraga*.
- Silva, A. F., Clemente, F. M., Lima, R., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The effect of plyometric training in volleyball players: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*.
- Syafruddin. 2011 Permainan Bola Voli. Padang: UNP Press Padang.
- Samsudin, S., & Rahman, H. A. (2016). Pengaruh metode pembelajaran drill, bermain, dan kelincahan terhadap kemampuan passing dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*,
- Sunardi dan Kardiyanto, D. K. 2015. "Bola Voli". Surakarta: UNS Press.
- Veeramani, S. (2015). Effect on package of low impact plyometric exercise on selected performance related fitness variables among volleyball players. *International Journal of Physical Education, Sport and Health*.

- Wahyuda T. A., Winarno M. E., dan Tomi A. 2016 Model Latihan Block Permainan Bolavoli pada Kegiatan Ekstrakurikuler di SMKN 6 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. GUEPEDIA.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ATIKAN*.
- Yenes, R., & Leowanda, D. Latihan Plyometrik Front Jump dan Side Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh.
- Yanto, A., & Barlian, E. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Surya Bakti Padang. *Journal Of Dehasen Educational Review*.

