

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya Bagaskara, B. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Effect of Plyometric Box Jump and Plyometric Standing Jump Toward Vertical Jump Ability in Volley Ball Club Athletes. Medikora, XVIII(2), 64–69.*
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta
- Ahmad Yani & Restu Gayuh Subekti. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric (shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli.* Jurnal pendidikan olahraga. STKIP SITU Banten.
- Arizal, Yogi. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli.* Jurnal Pendidikan Olahraga. Universitas Negri Padang.
- Bagaskara, Bayu Adhitya. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganevo.* Universitas Negeri Yogyakarta.
- Febriadi, R., Sepriadi, S., & Khairuddin, K. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Babe VC Tapan. Jurnal JPDO, 5(2), 36–41.*
<http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/922>
- Gumilar Zakaria, Deni Mudian, dan P. R. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada*

Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1),20–27.

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211>

Kusumawati, Mia. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjas*. Bandung: Alfabeta.

Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.33222/juara.v1i2.25>

Liunokas, O. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Split Squat Jump – Jum To Box Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Smash Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 01 Soe*. 1–98.

Liunokas, Oded (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Split Squat Jump – Jum To Box Dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Smash Bola Voli Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 01 Soe*. Skripsi Program Pendidikan Olahraga Pascasarjana. Universitas Negri Semarang.

Messy Dwi Sari, Donny Anhar & Danang Aji (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric lateral Bound dan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Klub Pura Mengtingan Tengah Jakena Pati*. Jurnal Spirit Edukasi.

Prayoga, Doni. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Depth Box Jump Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bolavoli di SMAN 1 Karanggerjo Kabupaten Tulungagung 2016-2017*. Pendidikan Jasmasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Nusantara PGRI Kediri.

- Prayogo, D. (2019). Pengaruh Latihan *Plyometric* Box Jump dan Depth Box Jump Terhadap Ketepatan Smash Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di Sman 1 Karangrejo Kabupaten Tulungagung 2016 / 2017. *Jurnal Multilateral*, 3(1), 1–13.
- Rafi Febriadi, Sepriadi & Khairuddin. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet BolaVoli Babe VC Tapan*. Jurnal pendidikan dan olahraga. Universitas Negeri Padang.
- Sahar, Junaedi. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Karakter Smash Atlet Bola Voli FIK UMN*". Skripsi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas olahraga. Universitas Negeri Makasar.
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prenada Media
- Yogi Arizal, H. S. L. (2019). Pengaruh Latihan *Plyometric* terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Universitas Negeri Padang*, 53(1), 1–8.
<http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024>