

DAFTAR PUSTAKA

- Afrika, S. M. A. A., Ahmad, J., Nomor, Y., & Barat, J. (2024). *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PELATIHAN DAN BIMBINGAN PERMAINAN BOLA VOLI UNTUK REMAJA DI USIA PRODUKTIF* *Nuras : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat PENDAHULUAN Olahraga merupakan sebuah aktifitas fisik yang bertujuan untuk mencapai prestasi.* 4(1), 15–20.
- Anam, M. K. (2020). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DALAM MENINGKATKAN POWER TUNGKAI SISWA KELOMPOK USIA 14-16 TAHUN DI SURABAYA SOCCER ACADEMY (SSA) Muhammad Khoirul Anam *, Imam Syafii. *Universitas Negeri Surabay*, 66–71.
- Anindita, A. A., Tanjung, I. F., & Maysarah, S. (2024). *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies. Download.Garuda.Kemdikbud.Go.Id*, 4(1), 622–639.
[http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3488940&val=22167&title=Pengembangan Modul Pembelajaran Biologi Berbasis Potensi Lokal Danau Laut Tawar Takengon Ikan Depik Rasbora Tawarensis pada Materi Vertebrata](http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=3488940&val=22167&title=Pengembangan%20Modul%20Pembelajaran%20Biologi%20Berbasis%20Potensi%20Lokal%20Danau%20Laut%20Tawar%20Takengon%20Ikan%20Depik%20Rasbora%20Tawarensis%20pada%20Materi%20Vertebrata)
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Arista, W., Martiani, M., & Anggara, D. (2024). Motivasi Latihan Pada Pemain Bola Voli Putri Di Desa Aur Ringit Kabupaten Kaur. *Educative Sportive*, 5(1),

39–42. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5570>

Asiva Noor Rachmayani. (2015). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. 6.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. <https://doi.org/10.5040/9781718225435>

Burris, T. (2022). Plyometrics. In *Exercise and Physical Activity: from Health Benefits to Fitness Craze*s. <https://doi.org/10.5040/9781718215511.ch-008>

Eni. (2022). Buku Metodologi Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., Mi, 5–24.

Hendrawati. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Jurnal Akuntansi*, 11(1), 33–38.

Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.

Kusumawati, M., Abidin, D., Darmawan, A., & Ruswadi, S. (2020). *The Influence of an 8-Week High-Intensity Interval Training Toward VO2Max*. 21(Icsshpe 2019), 216–219. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.200214.058>

Lahinda, J., Markus Fenanlampir, & Pulung Riyanto. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Pada Peserta Didik Smp. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 291–305. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.695>

Marpaung, D. R., & Sari, R. M. (2022). The implementation of plyometrics circuit model to increase jump power. *Journal of Physics: Conference Series*,

2193(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/2193/1/012080>

- Maulana, S., Izzuddin, D. A., & Dewi, R. R. K. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Tungkai Atlet Pencak Silat Ilmu Keolahragaan Unsika. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 98–104. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5778>
- Muhamad, M., Hanif, A. S., & Haqiyah, A. (2022). *Statistika dalam pendidikan dan olahraga*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Mylsidayu, A., Pjkr, D., Universitas, F., Bujang, B., Pjkr, D., Universitas, F., Assegav, M. K., Pjkr, M., & Universitas, F. (2020). 1, 2, 3. *11*(1), 31–38.
- Nggana, M., Nasuka, N., & Akhiruyanto, A. (2022). The Effect of Plyometrics Training Methods and Height on Leg Power, Volleyball Smash Ability on Christian University Athlete Club Artha Wacana Kupang. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(4), 476–481.
- Pramudya, D., Hidayat, S., & Tuti Ariani, L. P. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa Junior Putri Di Akademi Bola Voli Buleleng. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 13(1), 17–25. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v13i1.52208>
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Hops dan Counter Movement Jump Terhadap Power dan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/12073>
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). Teknik Dasar Bola Voli: Sebuah Model Pembelajaran. In *LPPM Press STKIP PGRI Pacitan* (Issue 15018).

- Sastra, I., Sukirno, S., & Yusfi, H. (2019). Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
<https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8125>
- Segara, B., Sudijandoko, A., & Kartiko, D. C. (2020). Pengaruh Latihan Crocodile Push Up Dan Burpee Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Hasil Shooting Handball Mahasiswa Stkip Pgri Sumenep. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 204–211. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1252>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sugiono. (2012). Metode Penelitian Kualitatif Sugiyono. *Mode Penelitian Kualitatif*, 5(January), 1–5. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sugiyono. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.
- Supriyanto, S. (2018). Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Latihan Beban dengan Kecepatan Reaksi terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putra. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(1), 176–189. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.423>
- Watikasari, S. U. I. D. (2023). Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web Di Kelas IV SD*, 19(2), 17–28.
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang. *JOSSAE :*

Journal of Sport Science and Education, 5(1), 39.

<https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p39-47>

Yono, T. (2023). *eBook SPORT COACHING James Tangkudung* (Issue November). <https://www.researchgate.net/publication/376047877>

Yuliana, D. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Pemain SSB Putra Arema U18-20. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 15(1), 22–27. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v15i1.57994>

Yusuf Manula, I. M. (2022). Journal of Physical Education. *Revista Brasileira Atividade Física & Saúde*, 16(3), 730–741.

Zakaria, G., Mudian, D., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box. *Rnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(01), 1–7.