

DAFTAR PUSTAKA

- ABRAR, D. R. (2023). *PENGARUH VARIASI LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya)*. 5(1), 3.
- Adithia, B. (2018). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BOX JUMP DAN PLYOMETRIC STANDING JUMP TERHADAP KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA ATLET CLUB BOLA VOLI PUTRA GANEVO USIA 14-17 TAHUN*. *Nucleic Acids Research* *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC BOX JUMP DAN PLYOMETRIC STANDING JUMP TERHADAP KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA ATLET CLUB BOLA VOLI PUTRA GANEVO USIA 14-17 TAHUN*, 2, 1–111.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008><http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8><http://dx.doi.org/10.1038/nature08473><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007><http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008><http://dx.doi.org/10.1038/s4159>
- Agusman, R., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Belly, edrin endra. (2018). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di Madrasah Aliyah Negeri 3 Lipatkain Kabupaten Kampar*. 53–54.
- Diky, P. P. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan*

Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran.

Dwi Hatmisari Ambarukmi. (2017). *KERANGKA TEORETIS DAN PENGAJUAN HIPOTESIS*. 7–44.

Gustaman, G. P. (2019). Hubungan Footwork, Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Terhadap Kemampuan Smash Bulutangkis. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 4(1), 1.
<https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.512>

Hermawan, E. (2018). *ENGARUH METODE LATIHAN BALANCED TOUCHING TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR SEPAKBOLA di SSB REAL MADRID FOUNDATION UNY KU 10 TAHUN*. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–95.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.gde.2016.09.008>
<http://dx.doi.org/10.1007/s00412-015-0543-8>
<http://dx.doi.org/10.1038/nature08473>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2009.01.007>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jmb.2012.10.008>
<http://dx.doi.org/10.1038/s4159>

Irwanto, E. (2021). *Buku Ajar Bola Voli* (pp. 1–261).

Kamila Azrah. (2020). *Pengertian Teknik Dasar Bola Voli*.

Lubis, A. E., & Agus, M. (2017). Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 13(2), 58–64. <https://doi.org/10.21831/jpji.v13i2.21028>

Munizar, Razali, & Ifwandi. (2016). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT LENGAN TERHADAP PUKULAN SMASH PADA PEMAIN BOLA*

- VOLI CLUB HIMADIRGA FKIP UNSYIAH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1), 26–38.
- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, VI(2), 188–197.
- Nasional, S., November, K. V., & Semarang, U. P. (2023). *EKSTRAKULIKULER BOLA VOLI SMK BINA TUNAS BHAKTI JUWANA Hanif Saifuddin PENDAHULUAN Latihan adalah metode yang luar biasa untuk mempersiapkan tubuh seseorang untuk latihan . Selain itu , olahraga mempercepat metabolisme dan meningkatkan kemampuan tubuh unt. November*, 374–381.
- Nurseto, P. W. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai MBO Bola Voli POR UMS*. 11.
- Olahraga, I. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*.
- Permadi, T. (2016). Pengaruh Half Squat Jump dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun Ke Atas) Kabupaten Klaten. 2017, 1–23. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/45773>
- PRASETYO, D. (2023). *PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMKN 2 NAWANGAN*. 2. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Putro, D. E., & Ismoko, A. proba. (2017). “Sebuah Model Pembelajaran.” <http://lppm.stkippacitan.ac.id/>

- Rangkuti, A. N. (2016). *METODE PENDIDIKAN PENELITIAN Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan*.
- Sciences, H. (2016). Hakekat Latihan bolavoli khususnya di SMP Negeri 17 Kota Pekanbaru. *Perpustakaan Universitas Riau*, 4(1), 1–23.
- Setyawan, D. A. (2014). Hipotesis (Handout Metodologi Penelitian). *Buku Ajar Metodologi Penelitian: Konsep Pembuatan Karya Tulis Dan Tesis Untuk Mahasiswa Kesehatan*, 1–14.
- Soares, A. P. (2015). Kekuatan Otot Lengan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Srianto, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Smash Dalam Olahraga Bola Voli. *Trihayu : Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 4(3), 436–444.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2019). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Dan Latihan Leg Press Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Mahasiswa Ukm Bola Voli Ikip Mataram Tahu 2019. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 3(3), 230–235.
<https://doi.org/10.58258/jisip.v3i3.913>
- Syafi'i, A. (2018). *PENGEMBANGAN ALAT HURDLE UNTUK LATIHAN KOORDINASI KEKUATAN DAN POWER UNTUK ATLET SEPAKBOLA*. 1(1), 1–15.
<http://www.fao.org/3/I8739EN/i8739en.pdf>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.01.003>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chilyouth.2011.10.007>
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23288604.2016.1224023>
<http://pdx.sagepub.com/lookup/doi/10>
- Teguh Andibowo. (2018). Pengaruh Latihan Standing Servis Dan Jumping Servis Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 4(2), 35–49.

Wicaksono, vinsensius budi. (2014). *KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DAN FUTSAL DI SMP NEGERI 3 GODEAN*. 1-12o.