

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Metodologi Penelitian Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping into Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fleck, S. J., & Kraemer, W. J. (2004). *Designing Resistance Training Programs*. 3rd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hasibuan, R. (2015). "Literature Review sebagai Landasan Teoritis Penelitian." *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(1), 34–42.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). "Fundamentals of Resistance Training: Progression and Exercise Prescription." *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
- Langga, D., & Supriyadi. (2016). "Analisis Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Jurnal Patriot Olahraga*, 5(3), 91–101.
- Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). "Plyometric Training Improves Jumping Performance in Female Volleyball Players: Systematic Review." *Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- Mashuri, A., et al. (2019). "Peningkatan Keterampilan Bola Voli Melalui Latihan Plyometrik." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 54–67.
- Nasuka, N. (2019). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: Andi Offset.
- PBVSI. (2010). *Peraturan Resmi Permainan Bola Voli*. Jakarta: PBVSI.
- Pranatahadi, R. (2009). *Dasar-Dasar Bola Voli untuk Pelatih dan Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (1985). *High-Powered Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Robinson, B. (1997). "Effective Volleyball Skills for Beginners." *International Journal of Coaching Education*, 13(2), 98–113.
- Roesdiyanto, R. (2014). *Teknik Dasar dan Strategi Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Setiawan, S., Effendi, A., & Toha, T. (2020). "Peningkatan Teknik Smash Melalui Kombinasi Latihan Plyometrik." *Jurnal Sporta Saintika*, 8(3), 77–83.
- Singh, H. (2012). *Science of Sports Training*. New Delhi: Dhanpat Rai Publications.

- Subroto, S., & Yudiana, Y. (2013). *Panduan Praktis Bermain Bola Voli*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1974). *Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sunardi, S. (2005). "Pengaruh Teknik Dasar Bola Voli terhadap Prestasi Tim." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 21–29.
- Turhamun, N. A., Arifai, A., & Mahfud, I. (2021). "Pengaruh Plyometric Training Terhadap Peningkatan Smash Ekstrakurikuler Bola Voli." *Jurnal Sport Education*, 2(4), 45–56.
- Winarno, W., et al. (2013). *Strategi dan Teknik Bermain Bola Voli*. Surabaya: UNESA Press.
- Yasmirna, A., & Hermanzoni, H. (2018). "Penerapan Program Plyometric Training untuk Meningkatkan Performa Atlet Bola Voli." *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(2), 91–99.
- Yunus, M. (1992). *Dasar-Dasar Teknik Permainan Bola Voli*. Jakarta: Gramedia.
- Zainal, A., & Sarumpaet, A. (1992). *Teknik Serangan Bola Voli*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Okoli, C., & Schabram, K. (2010). "A Guide to Conducting a Systematic Literature Review of Information Systems Research." *Journal of the Association for Information Systems*, 10(3), 213–249.
- Heriyanto, H. (2018). "Analisis Tematik dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Edu Research*, 9(4), 56–67.
- Diether, B. (2008). "Strategies for Modern Volleyball Coaching." *International Journal of Volleyball Research*, 14(2), 112–124.