

DAFTAR RUJUKAN

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13.
- Aditya, R., & Fernando, R. F. (2023). Hubungan Eksplosif Power Tungkai Kaki Dan Kelentukan Dengan Hasil Lompat Jauh Siswa Sman 15 Pekanbaru. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 7(2), 120–132. <https://doi.org/10.61672/joi.v7i2.2643>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). *Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra*. 17(1), 1–9.
- Amirullah, M. Z., Andar, E. B., & Putra, F. E. (2016). Hubungan Struktur Pedis Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sma Negeri 3 Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 1303–1308.
- Anggorowati, K. D., Suryadi, D., & Prakoso, B. (2022). Pelatihan Penyusunan Program Latihan Fisik Bagi Pelatih Olahraga. *Jurnal Dedikasi*, 3(1), 12–20.
- Anggriawan, R. D. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Fleksibilitas Pergelangan tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Pemain Bolavoli. *Jurnal Kesehatan*, 06(02), 318–326. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17796>
- Ardiansyah, D., Kurniawan, W. P., & Harmono, S. (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Lompatan Jump Serve Club Bolavoli YKC Tulungagung 2024. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran*, 4(1), 790–801.
- Ardiansyah, R., & Putra, D. A. (2021). Pengaruh Latihan Pike Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–123.
- Arisetiawan, R. E., Fepriyanto, A., & Supriyanto, N. A. (2020). Plyometrics: Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Under Shoot Atlet Bola Basket. *Journal Sport Area*, 5(1), 76–83.
- Azide, P. (2023). *Pike Jumps Gymnastics*. plyometric exercise.
- Comyns, T. M., Murphy, J., Leary, D. O., Comyns, T. M., Murphy, J., & Leary, D. O. (2023). *Reliability , Usefulness , and Validity of Field-Based Vertical Jump Measuring Devices Reliability , Usefulness , and Validity of Field-Based Vertical Jump Measuring Devices*. 0–6.

- Fauzi. (2021). *Validitas dan Reabilitas Tes Vertical Jump dengan Awalan Smash Pada Pemain Bola Voli*. 17(1), 78–83.
- Firdaus, E., & Rismayanthi, C. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 12–20.
- Firmansyah, I. M., & Rusdiawan, A. (2025). Pengaruh Metode Latihan Pike Jump Dan Tuck Jump Dengan Hurdle Jump Dan High Knee Skips Terhadap Tinggi Raihan Spike. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Firmansyah, M. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Explosive Power Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- GeeksforGeeks. (2025). *Leg Muscles: Definition, Parts, Anatomy & Their Functions*. [geeksforgeeks.org](https://www.geeksforgeeks.org).
- Gençoğlu, C., Ulupınar, S., Özbay, S., Turan, M., Savaş, B. Ç., Asan, S., & İnce, İ. (2023). *Validity and reliability of “ My Jump app ” to assess vertical jump performance: a meta - analytic review*. 0123456789, 1–22. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46935-x>
- Herwin, Subadi, I., & Rejeki, P. S. (2020). *Latihan High Intensity Plyometric Hurdle Hopping Meningkatkan Kemampuan Vertical Jump Spiker*. 63–67.
- Hidayat, A. (2020). Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bola Voli. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(4), 78–86.
- Hung, C., & Su, C. (2025). *The Role of High-Intensity Interval Training (HIIT) in Neuromuscular Adaptations: Implications for Strength and Power Development — A Review*. 1–19.
- Ihsan, M. F., Hidayat, T., & Nugroho, A. (2021). Measurable Training Program to Improve Physical Performance. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 7(159–179), 159–179.
- Indonesia, R. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. JDIH BPK RI, Jakarta Pusat. (Online), diunduh 5 November 2024.
- Insan, S. R., Putra, A. J., Putra, C. P., Olahraga, P., & Jambi, U. (2024). *Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru*. 06, 112–124.
- Ismadraga, A., & Lumintuarso, R. (2015). Pengembangan Model Latihan Kribo Untuk Power Tungkai Atlet Lompat Jauh Dan Sprinter Sko Smp. *Jurnal Keolahragaan*, 3(1), 16–28. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i1.4966>

- Jiang, W., Chen, C., & Xu, Y. (2024). *Muscle structure predictors of vertical jump performance in elite male volleyball players : a cross-sectional study based on ultrasonography*. July, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fphys.2024.1427748>
- Kasrad, R., Wahyudi, A., & Firmansyah, D. (2025). Program Latihan Terstruktur dan Periodisasi Latihan Atlet Dalam Peningkatan Performa Olahraga. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(1), 45–55.
- Kastrena, E., Suherman, A., Ma'mun, A., & Nugraha, E. (2019). *Correlation between Motor Ability and Long Jump Skills of Students*. 11(Icsshpe 2018), 100–103. <https://doi.org/10.2991/icsshpe-18.2019.28>
- 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>
- Maffiuletti, N. A., Aagaard, P., Blazevich, A. J., Folland, J., Tillin, N., & Duchateau, J. (2016). Rate of force development: physiological and methodological considerations. *European Journal of Applied Physiology*, 116(6), 1091–1116. <https://doi.org/10.1007/s00421-016-3346-6>
- Maulana, F., & Rifki, M. (2023). Efektivitas Latihan Pike Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlet Bola Voli Putra. *Jurnal Sport Science*, 8(1), 22–30.
- Mawarti, S. (2019). Permainan Bola Voli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67–72.
- Morassutti, O. N., Wyk, P. M. Van, & Duquette, A. M. (2025). *Vertical jumping power normative-reference values : Utilizing a large cohort of Canadian University students*. <https://doi.org/10.2478/bhk-2025-0014>
- Muhammad, Kusnanik, N. W., & Pramono, B. A. (2023). *Effect Of 8 Weeks Of Combined Plyometric Training On Increasing Lower And Upper Body Muscle Power In Student Volleyball Athletes*. 7989, 333–338. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.03>
- Muslihin, H. Y. (2020). Bagaimana Mengajarkan Gerak Lokomotor Pada Anak Usia Dini? *Jurnal Paud Agapedia*, 2(1), 76–88. <https://doi.org/10.17509/jpa.v2i1.24390>
- Novita, Harahap, putra oka, Sagala, ramlan sahpurta, & Pasaribu, ahmad muchlisin natas. (2022). *Effect of plyometric exercises on limb muscle power in volleyball players*. 8(1), 131–144.
- Nugroho, A., & Setiawan, B. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 13(2), 90–99.

- Nuryanto, A., Tatihoran, N., & Firdaus, R. (2025). *Research Instrument : Instrument Development and Instrument Calibration*. 9(1), 1–12.
- Pandoyo, P. A. S., Indraswari, D. A., Marijo, M., & Bakhtiar, Y. (2020). the Effect of Plyometrics Training on Explosive Power of Medical Students in Diponegoro University. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 9(3), 213–219. <https://doi.org/10.14710/dmj.v9i3.27495>
- Pangesty, A. R., & Syafi'i, I. (2024). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Power Otot Tungkai Pemain Sepak Bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 45–52.
- Panggraita, G. N., Tresnowati, I., Putri, M. W., & Haryanto, A. D. (2022). Kontribusi Kekuatan, Koordinasi Mata-Tangan-Kaki dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Smash Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 7(1), 76–87. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10290>
- Permana, D. A., Kusnanik, N. W., & Setijono, H. (2022). *Enhancing Strength , Leg Muscle Explosive Power , And Muscle Hypertrophy Using Hurdle-Box Jump Plyometric*. 7989, 113–120. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.1.16>
- Prasetyo, D. (2021). Hubungan Vertical Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 150–158.
- Pratama, P., Yulianto, E., & Saputra, R. (2023). Analisis Pelaksanaan Program Latihan Sepak Bola pada Klub Amatir. *Educative Sportive*, 5(1), 1–10.
- Rahman, F., & Kurniawan, E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 101–109.
- Rusdiawan, A. (2025). Pengaruh Metode Latihan Pike Jump dan Tuck Jump Dengan Hurdle Jump dan High Knee Skips Terhadap Tinggi Raihan Spike. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 814–819.
- Safitri, R., Mulyana, & Arifin, Z. (2024). Pengembangan Program Latihan Motorik Dasar Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 9(2), 85–95.
- Saputra, R., & Hidayat, T. (2020). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Explosive Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 55–63.
- Saripudin, A. (2019). Analisis Tumbuh Kembang Anak Ditinjau Dari Aspek Perkembangan Motorik Kasar Anak Usia Dini. *Equalita: Jurnal Pusat Studi Gender dan Anak*, 1(1), 114. <https://doi.org/10.24235/equalita.v1i1.5161>
- Sarwita, T. (2017). Pengaruh Latihan Passing Bawah Berpasangan Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Klub Pervodac.

Journal of Chemical Information and Modeling, 4(1), 31–37.

Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Efek Kinesiology Tape Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring pada Atlet Bulutangkis PB Imara Kota Kediri. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.

Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Nomor January).

Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal*, 2(3), 230–238.

Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 64–67.

Syaifulah. (2022). *Model Pembelajaran Gerak Dasar Passing Bola Voli pada Siswa SMP* (1 ed.). Bening Media PUBLISHING.

Tiamanda, F. N., & Pahlawi, R. (2024). Pengaruh Plyometric Exercise terhadap Power Tungkai: Systematic Review. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2), 101–110.

Triandari, L., Sari, S., & Khasanah, D. A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Postur Kaki Statis Pada Anak Pra-Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(2), 297–305. <https://doi.org/10.31571/jpo.v12i2.6857>

Wahyuningtias, A., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump dan Box Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 24–33.

Wang, X., Lv, C., Qin, X., & Ji, S. (2023). *Effectiveness of plyometric training vs . complex training on the explosive power of lower limbs : A Systematic review*. January, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fphys.2022.1061110>

Wijaya, I. P. (2022). Pengaruh Latihan Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Kepratihan Olahraga*, 11(2), 67–75.

Winarno, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Universitas Negeri Malang.

Xu, J., Turner, A., Comfort, P., Harry, J. R., McMahon, J. J., Chavda, S., & Bishop, C. (2023). A Systematic Review of the Different Calculation Methods for Measuring Jump Height During the Countermovement and Drop Jump Tests.

Sports Medicine, 53(5), 1055–1072. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01828-x>

Yasa, I., Subekti, M., Sumerta, I. K., & ... (2022). Pelatihan Barrier Jump Setinggi 50 Cm 10 Repetisi 4 Set terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. ... : *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 17–24. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/4%0Ahttps://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/download/4/4>

Yoga. (2013). *Pilates and Plyometrics*. bodyinsync.me.

Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Kajian Pendidikan*, 5(1), 95–114.

Yunus, M. (1992). Olahraga Pilihan Bola Voli. *Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.