

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4 (1). (Online), tersedia: <https://journal.uniska.ac.id/index.php/judika/article/view/230>, diunduh: 28 Januari 2021.
- Ahmad, Hasnia dkk. (2019). Beda Pengaruh Latihan Standing Jump Dan Hurdle Hopping Terhadap Perubahan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Pemain Bola Voli (Online) <http://journal.poltekkesmks.ac.id/ojs2/index.php/mediafisio/article/view/1592> , Diunduh : 27 Januari 2021
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ashari, Andre dkk. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Serta Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Guntur Seribu Pantai Air Universitas Negeri Padang (online) <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/80/66>
- Bompa, TO. (1999). *Periodization Training For Sport*. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D. & Arwin, 2018. Pengaruh Latihan Plyometric di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi di SMKN1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/kinestetik/article/view/9189>, diunduh: 28 Januari 2020.
- Candra T arya 2016. Pengaruh Pelatihan Plyometric depth Jump Dan Hurdle Jump menggunakan Intervall:3 Dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kejaora*, ISSN 2503-2976, Volume 1 Nomor 1, April 2016 (Online),tersedia: <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/6/3>
- Chu Donal A. 2012. *Plyometrics. California: Leisure Press. Champaign. Illinois*.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta.

- Djoko Pekik Irianto. (2010). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- _____. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kesehatan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset
- _____. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djumidar. (2004). *Gerak- gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Edwan, Sulistiana, A. & Ilahi, B. R. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1 (1). (Online), tersedia: <https://ejournal.unib.ac.iid/index.php/kinestetik/article/view/3380>, diunduh: 28 Januari 2021.
- Harimbawa N.G.I., Kanca N.I., Wahyuni S.D.P.N. (2014). *Pengaruh Pelatihan Knee Tuck Jump dan Split Jump Terhadap Peningkatan Kelentukan dan Power Otot Tungkai*. Universitas Pendidikan Ganesha. Singaraja, Indonesia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- Harsono. 2015. *Kepeatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- _____. (2001) *latihan kondisi fisik*. Bandung : FPOK UPI.
- Indrayana, B. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan knee tuck jump dengan latihan double leg bound terhadap peningkatan power otot tungkai dan kemampuan smash pada ekstrakurikuler bola voli putra smkn 1 kota jambi. JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*,
- Ismoko, A. P. dan Sukoco P. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1 (1). (Online), tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/2339>, diunduh: 27 Januari 2020.
- Lutan, Rusli, dkk. 2002. *Pendidikan Kesehatan Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR*. Jakarta
- Mansur. (1996). *Pembinaan Kondisi Fisik*. UNY: Yogyakarta
- Mikanda Rahmi. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Muhajir.2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan . Jilid 1. Jakarta. Erlangga.
- Panduan penulisan KARYA TULIS ILMIAH UN PGRI KEDIRI(2019)
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Pujianto, Agus. 2015. Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2 (1). (Online), tersedia: <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/3941>, diunduh: 27 Januari 2021.
- Sajoto. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang: IKIP Semarang.
- _____.1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Setiawan, D. (2013). *Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabab Di Kabupaten Sidoarjo*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(1)
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2014). *”Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.”* Bandung. Penerbit Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*.Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- _____(2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sulistiadinata, Heru. 2020. Pengaruh Gaya Mengajar Eksplorasi dan Gaya Mengajar Inklusi terhadap Passing Bawah Permainan Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 4 (1). (Online), tersedia: https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/view/86, diunduh 27 Januari 2021.
- Sumodisardjono, sadoso, 1990, *Pengetahuan Praktisi Kesehatan dan Olahraga*, PT. Gramedia, Jakarta.

Widiastuti, 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Wulandari, I. S. dan Hidayat, T. 2014. Pengaruh Pemberian *Reward And Punishment* Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Passing Bawah Bolavoli (Studi Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yosowilangun Lumajang), *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2 (3). (Online), tersedia: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/9991>, diunduh: 28 Januari 2021.