

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, N., & Tohidin, D. (2019). Efek Metode Latihan Jump In Place Dan Depth Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Stamina*, 2(3), 44-52.
- Ahmadi, Nuril. (2007). Panduan Olahraga Bolavoli. Solo: Era Pustaka Utama.
- Anas, Sudijono 2012. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012).
- Arya T Candra. 2016. Pengaruh Pelatihan Playometric Depth Jump Dan Hurdle Jump Menggunakan Interval 1:3 Dan 1:5 Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. Universitas Pgri Banyuwangi. Volume 1 Nomor 1, April 2016.
- Ashari, A., Sepdanius, E., Indika, P. M., & Sari, A. P. (2019). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Serta Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Padang Guntur Seribu Pantai Air Manis. *Jurnal Stamina*, 2(3), 110- 118.
- Bafirman. 2010. Pembentukan Kondisi Fisik. Malang: Wineka Media.
- Beutelstahl, Dieter, 1984; Belajar Dan Berlatih Sambil Bermain Volleyball. Bandung: Pioner Jaya.
- Bompa. 2009. Periodization Theory And Methodology Of Training. Usa: Sheridan Books.
- Cahyadi, M., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap *Power* Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67-74.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2 (2), 1-14.

- Chu, Donald. A., 1992; *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1-10.
- Dianto, I. P., Agus, A., Dinata, W. W., & Andria, Y. (2020). Pengaruh Latihan Depth Jump And Sidestep Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Jurnal Stamina*, 3(2), 92-102
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. 2002. Pliometrik: Untuk Meningkatkan Power. Program Pasca Sarjana: Surakarta.
- Haetami, M., & Awanis, A. (2021). Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. *Jendela Olahraga*, 6(2), 108-119.
- Hanifah, R., & Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Latihan Jump In Place Dan Quick Leap Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos 50 Kota. *Jurnal Stamina*, 2(3), 62-73.
- Harahap, P. O. (2021). Pengaruh Latihan Stride Jump Crossover Dan Latihan Single Leg Stride Jump Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Putri Johar Vc Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Jasmani (Jpj)*, 2(1), 44-50
- Hardovi, B. H. (2019). (Dokumen) Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Pada Pemain Bolavoli Di Smp Negeri 5 Jember.
- Hidayat, Witono. 2017. Buku Pintar Bolavoli. Jakarta: Tim Anugrah.
- Indrawan, A. P., Wahjoedi, W., & Suratmin, S. (2021). Pengaruh Pelatihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri Smp. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 44-52

- Indrawan, I. K. A. P., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2019). Pengaruh Pelatihan Quick Leap Dan Double Leg Speed Hop Terhadap *Power* Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1), 19-28.
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kemampuan *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Putra Smkn 1 Kota Jambi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 1-23.
- Januar, Andri. 2012. Dampak Penerapan Pelatihan Kompleks Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Speed.
- Jaya, I. P. P., Tirtayasa, K., Muliarta, I. M., Adiputra, L. M. I. S. H., Purnawati, S., & Griadhi, I. P. A. (2018). Pelatihan Pliometrik Depth Jump Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Daripada Pelatihan Pliometrik Box Jump Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smk Negeri 1 Petang. *Sport And Fitness Journal*, 6(3), 8-18.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box Jump Dengan Tuck Jump Terhadap *Power* Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113-122.
- Kurniawan, Y. Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Side Hop Dan Box Jump Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bolavoli Siswa Putra Sman 1 Karangrejo Tulungagung.
- Lubis, Johansyah. (2009). Mengenal Latihan Pliometrik. Online. Diunduh Dari [Http://Google.Com/Archive/Mengenal Latihan Pliometrik](http://Google.Com/Archive/Mengenal_Latihan_Pliometrik).
- Lumintuarso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Lankor.
- M. Yunus. (1992). Olahraga Pilihan Bolavoli. Jakarta: Depdikbud Dikjen Dikti.
- Madista, J., & Komaini, A. (2018). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Sman 1 Kinali Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*, 1(1), 433-439.

- Mardesyadi, F., & Gusril, G. (2019). Pengaruh Latihan High Knee Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Putra Club Bola Voli Kilat Kota Padang. *Jurnal Stamina*, 2(6), 223-231.
- Masrun. 2016. "Pengaruh Latihan Plyometrics (Bar Twist) Terhadap *Power* Lengan". *Journal Sport Science*. Vol 26. No 31. Juli 2016. Hal 74-87.
- Mcneely, Ed Dan David Sandler. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program: Mayer And Mayer Sport (Uk) Ltd.* Mcneely, Ed. 2007. *Introduction To Plyometrics*. Nsca Performance Training.
- Moeloek, D., Tjokronagara, A. 1984. *Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mubarrok, M., & Adi, S. (2017). Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Pada Pemain Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 125-129.
- Muhamad, Yanuar R. (2015). Pengaruh Latihan Front Box Jump Dan Kekuatan Otot Tungkai, Dan *Power* Otot Tungkai (Tesis Magister Kneeling Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Punggung,
- Muhammad Muhyi Faruq. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli*. Jakarta, Pt. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Muzakki, A., Saputra, S. Y., Arifin, B., & Riadi, A. (2020). Pengaruh Latihan Calf Raise Dan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Bola Volly Umm Proyeksi Pomnas. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 65-71.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nossek. J. 1982. *General Theory Of Training*. Lagos: Pan African Press. Ltd.
- Pbvsi, P. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: Pp. Pbvsi .
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).

- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump Dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan *Power* Otot Tungkai. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87-104.
- 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), 105-119.
- Purwanto, D. (2018). Pengaruh Latihan Single Leg Hop Progression Dan Double Leg Hop Progression Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Sma Negeri 1 Palu. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 177-189.
- Puspita, P. A. (2020, December). Efektifitas Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan *Power*. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Putra, A., & Rafki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Dan Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Stamina*, 3(1), 1-16.
- Putra, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Latihan Quick Dan Latihan Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli. *Jurnal Stamina*, 4(2), 48-55.
- Putri, Y. N., & Soegiyanto, S. (2021). The Effect Of Jump To Box Exercises As High 30 Cm And 40 Cm On The Leg Muscles *Power* Volleyball Players Govita Semarang. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 7(2), 106-112.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 1985; *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd Ed. Champaign, Illionis: Human Kinetics Published, Inc.
- Ramdhani, A., Amin, A.S. & Ramdhani, M.A. (2014). Writing A Literature Review Researchpaper: A Step-By-Step Approach. [Http://Www.Researchgate.Net/Publication/311735510](http://www.researchgate.net/publication/311735510)

- Reynaud, Cecile The. Volleyball Coaching Bible. Volume Ii. United States Of America:Human Kinetics, 2015.
- Rifki, M. S., Rahmat, A., & Welis, W. (2020). Somatotype Pemain Bolavoli Indoor Putra Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional Kontingen Sumatera Barat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 219– 231.
- Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Putri. *Indonesia Performance Journal*, 4(1), 36-40.
- Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize.
- Suandika, I. W. A., Sudiana, I. K., Sudarmada, I. N., & Or, S. (2018). Pengaruh Pelatihan Alternate Leg Bound Dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak OtotTungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 11-20.
- Sugiyono (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, 2012. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Kombinasi (Mixed Metods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Pt Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Cv. Lubuk Agung.

- Suprianti, D., & Paripurna, Z. (2017). Perbandingan Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box *Power* Terhadap Otot Tungkai Dalam Smash Permainan Bola Voli. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 32-39.
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Ketetapan Smash Dalam Permainan Bola Voly. *Jisip (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2(1).
- Syafei, M., Budi, D. R., Suhartoyo, T., & Nurcahyo, P. J. (2021). Plyometric Double Leg Tuck Jump: Pengaruhnya Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Bola Voli. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 112-119.
- Tegila, F., Nawir, N., & Bismar, A. R. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Dept Jump Dan Quick Leap Terhadap Power Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 12makassar* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum (2007) Sport Development Indeks. Jakarta, Pt. Indeks.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Dampak Latihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg SpeedHop Terhadap *Power* Tungkai Pada Pemain Bolavoli. *Stand: Journal Sports Teaching And Development*, 1(2), 120-127.
- Uu Ri No.3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan. Presiden Republik Indonesia; 2005.
- Viera, Barbara L. (2004). Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Santika, N. A. (2017). Pelatihan Plyometrics Knee Tuck Jump 5 Repetisi 5 Set Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas X Jurusan Multimedia Dan Lukis Tradisi Smk Negeri 1 Sukawati Gianyar Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 34-41.

- Wirawan, V. A. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Dan Box Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Klub Bolavoli Yuniior Putri Kabupaten Soppeng. *Sportive: Journal Of Physical Education, Sport And Recreation*, 2(1), 55-58.
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Siswa Ma Muslim Cendikia Bengkulu Tengah. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24-33.
- Yenes, R., & Leowanda, D. Latihan Plyometrik Front Jump Dan Side Jump Tehadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Perbedaan Pengaruh.