DAFTAR PUSTAKA

Abdussamad, D. H. Z. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif* (D. P. Rapanna (ed.); 1st ed.). CV. syakir Media Press.

Ariana, R. (2016). *Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki Untuk Atlet Karate Inkanas*. *1*(2), 1–23.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.

Ayuningtyas, D. P., Hartono, J., & Rahayu, K. (2015). Pengaruh Latihan Side Hop Dan Jump To Box Terhadap Power Tungkai. *Unnes Journal of Sport Sciences*, *4*(2).

Badriah, D. . (2011). *Fisiologi Olahraga*. Mutzaman.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.

Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, *1*(1).

Donald A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (2013). *Donald A. Chu, PhD Gregory D. Myer, PhD*.

Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan panjang tungkai, power tungkai dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan passing pada pemain unit kegiatan mahasiswa olahraga futsal perguruan tinggi teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *2*(1), 32–42.

Faigenbaum, A. D., Chu, D. A., Paterno, M. V, & Myer, G. D. (2013). Responding to exercise deficit disorder in youth: Integrating wellness care into pediatric physical therapy. *Pediatric Physical Therapy: The Official Publication of the Section on Pediatrics of the American Physical Therapy Association*, *25*(1), 2.

Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakad Media Publishing.

Harsono, H. (2015). *Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.

Hazet Lerry. (2015). Pengaruh Latihan Skipping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Penukal. *Galang Tanjung*, *2504*, 1–9.

Hidayat, S. (2014). Pelatihan olahraga teori dan metodologi. *Yogyakarta: Graha Ilmu*, 47–54.

Hidayat, T., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolavoli smk teknologi nasional malang. *Jurnal Sport Scienc*, *7*(2), 120–128.

Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.

Musfiqon. (2015). *metodologi penelitian pendidikan*. prestasi pustaka.

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam penjas aplikasi praktis dalam penelitian pendidikan jasmani*. Deepublish.

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, *6*(2), 40–49. https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391

Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.

Ropianti, R, S., & M.A, P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrik Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Club Putra Darusalam. *Journal of Sport Education and Training*, *2*(2), 174–181.

Roziandy, M., & Budiwanto, S. (2018). *Indonesia performance journal*. *2*(1), 8–12.

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

Sugiyono, D. R. (2015). Statistika untuk penelitian [Statistic for research]. *Alfabeta, Bandung (2012.)(in Bahasa Indonesia)*.

Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, *28*, 1–12.

Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. 2016.

Suhartini, S., Hakimah, M., & Widowati, A. (2022). Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Anggota Sanggar Senam SUTA Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi. *Score*, *2*(1), 57–63.

Syafrudin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.

Wiarto, G. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*.

Widana, I. K. S., Dantes, N., & Marhaeni, A. (2013). *Pengaruh Latihan Plaiometrik Dan Fleksibilitas Togok Terhadap Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Negara*. Ganesha University of Education.

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.

Zakaria, G., Mudian, D., & Riyanto, P. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump to Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, *4*(01).