

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). *Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai*. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7-13. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i1.17315>
- Ambran, A. (2018). *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Klub Bolavolly PKDP Kota Pekanbaru Provinsi Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau)*. <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/5267>
- Bagaskara, B. A., & Suharjana, S. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 18(2), 64-69. <http://dx.doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29198>
- Hermanzoni, H. (2020). *Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i2.644>
- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, dan Depth Jumps terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler*. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 622-639. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). *Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli junior putri*. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>
- Janiarli, M., & Armade, M. (2022). *PENGARUH METODE LATIHAN JUMP TO BOX TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 TAMBUSAI*. *Journal Of Sport Education and Training*, 3(1), 43-50. <https://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/1142>
- Mulyana, D. (2019). *Perbandingan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Barrier Hops Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai*. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 22-28. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.754>
- Palaguma, R., Dinata, W. W., Effendi, H., & Susanto, N. (2023). *Kekuatan otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan bertahan atlet bola basket putra*. *Journal Power Of Sports*, 6(2), 94-102. <https://doi.org/10.25273/jpos.v6i2.18118>

- Purnomo, M. (2024). PENGARUH LATIHAN DEPTH JUMP DAN KNEELING JUMP TO BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN TINGGI LONCATAN. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 16-21. <https://doi.org/10.1234/jpo.v7i2.58951>
- Prof. Drs. Harsono, M.Sc. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung. PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Utomo, A. W. (2018). Perbedaan pengaruh latihan pliometrik barrier hops dan double leg tuck jump terhadap tinggi loncatan pada pemain bola voli Putra Magetan Junior Tahun 2017. *Journal Power of Sports*, 1(1), 19. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS>
- Ramdani, Y., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Barrier Hops Untuk Meningkatkan Tendangan Jarak Jauh Pemain Akademi Football Babakan. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1478-1482. <https://ejournal.unma.ac.id/index.php/educatio/article/view/2853>
- Syahriannor, M., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh: Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 567-582. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.11848>
- Siti, K. (2018). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Pada Olahraga Futsal Putri Darek Universitas Islam Riau* (Doctoral dissertation, Penjaskesrek). <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/733>
- Sapraji, S., Basri, M. H., & Rahman, T. (2024). Pengaruh Latihan Skipping Dan Barrier Hops terhadap Peningkatan Vertikal Jump Pada Pemain Tim Putra Di PBV Pendeta. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(3), 183-190. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i3/35>
- Tesena, F. M. (2024). Pengaruh latihan plyometric box jump dan latihan beban terhadap kemampuan lompatan pada atlet bola voli klub Loetek Pelabuhan Ratu Sukabumi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3). <https://journalpedia.com/1/index.php/jip/index>
- Kustiana, D., Risma, R., & Nurzaman, M. (2024). PENGARUH LATIHAN MULTIPLE BOX-TO-BOX JUMPS DAN DEPT JUMP TO SINGLE LEG BARRIER HOPS TERHADAP POWER TUNGKAI PADA CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 5(3). <http://dx.doi.org/10.25157/j-kip.v5i3.12403>