

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metedeologi*. Bandung : Remaja Rodakarya.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung : Remaja Rodakarya.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Hermansyah, H. (2016). *Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Double Multiple Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Sman 1 Sakra Tahun Pelajaran 2015/2016*. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(2), 21-25.
- Hidayat, M. T. (2000) '*Peningkatan Kemampuan Pass Bawah dalam Permainan Bola Voli Melalui Latihan Pass Bawah Duduk Berdiri Pada Bangku dan Pass Bawah dengan Berjalan pada Siswa Kelas VI SDN Tanggul Wetan 01 Jember*', *Jurnal Pancaran*, 4(1), pp. 153–164. http://pancaranpendidikan.or.id/article/file/9_14.pdf.
- Himawanto, W. et al. (2017) '*Pengaruh Metode Latihan Plyometrik Side Hop Dan Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa Putra Sman 1 Karangrejo Tulungagung the Effect of Exercise Method Plyometrik Side Box Hop and Jump To the Limb Muscle Power in Extracurricular Volleyball Male Student Sman 1 K*'. http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0142.pdf.
- Kustiawan, A. and Perkasa, B. S. (2020) '*6,428, Dari Ranah Biomotor Push Up Dengan Nilai T*', 3(1), pp. 31–36. <file:///C:/Users/Kadar-PC/Downloads/2041-7797-1-PB.pdf>.
- Lubis, Johansyah. (2018). *Pembinaan Kebugaran Jasmani dan Pemulihan*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Narlan, Abdul & Dicky Tri Juniar. (2018). *Statistika Dalam Penjas Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Deepublish.
- Nurhasan, & Abdul Narlan. (2017). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.

Priambodo, R. A. et al. (2020) 'Indonesian Journal for Physical Education and Sport
Perbedaan Taktik Strategi Menyerang Atlet Bolavoli Pelajar Indonesia dan

- Malaysia*, 1(1), pp. 111–119.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/39012>.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R and D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R and D*. Bandung : Alfabeta.
- Sulaksono, G. (2019) '*Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa SMK Plus Darus Salam Kota Kediri*', Eduscotech, 1(1), pp. 1–7.
<https://journal.udn.ac.id/index.php/eduscotech/article/view/3>.
- Susanto, N. and Lismadiana, L. (2016) '*Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta*', *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), p. 98. doi: 10.21831/jk.v4i1.8133.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga/article/view/8133>.
- Tawakal, Iqbal. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Tangerang Selatan : Ceamerlang.
- Tegar, W.A. (2019). *Latihan Pliometrik*. [Online]. Diakses dari <http://gargoal.blogspot.co.id/2014/05/latihan-pliometrik.html>.
- wahyu santosa, D. (2015) '*Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendekterhadap Dayaledak (Power) Otot Tungkai*', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), pp. 158–164.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177>.
- Wahyuda, T. A., Winarno, M. E. and Tomi, A. (2016) '*Model Latihan Block Permainan Bolavoli Pada*', *Pendidikan Jasmani*, 26(1), pp. 188–202.
https://onesearch.id/Record/IOS1819.article-7744?widget=1&repository_id=1819.