

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). *Tingkat Ketrampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahaisiwa PJKR Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika*. 5(2), 48–60.
- Adhawiyah, S. 2020. (2020). Faktor Fisik Penentu Servis Atas Bolavoli Klub Bolavoli. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(1), 33–37.
- Adhi, Bayu Purwo, 2017. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17315>
- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sports Science And Education Journal*, 1(1), 1–12. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/628>
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–18.
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri Penjaskesrek Undana. *Jurnal Segar*, 8(1), 38–46. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Aswara. (2016). Pengembangan Model Latihan Servis Bola Voli. *jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(1), 203–218.
- Azizah, A. R., & Soleha, S. N. (2024). Hubungan Tinggi Lompatan dan kekuatan Lapangan terhadap Akurasi Smash Bola Voli. *Journal on Education*, 06(02), 11297–11308.
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- DANANG ARI SANTOSO. (2016). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmaniatlet Bolavoliputriuniversitas Pgribanyuwangi. *Jurnal Kejaora*, April , 1(ISSN 2503-2976), 1.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantiative Research). *Istiqra'*, 2(1), 86–100.

- Donald A. Chu, P., & Gregory D. Myer, P. (2013). *Donald A. Chu, PhD Gregory D. Myer, PhD*.
- Hadiyatullah. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli. *Unesa*, 28–31.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92.
- Hita, & I Putu, A. D. (2020). Indonesian Journal of Physical Education. *Psikologi Pendidikan*, 1(1), 25–32.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Latihan, P., Knee, P., Jump, T., Jump, D. A. N., Box, T. O., Tinggi, T., Dan, L., Siswa, K., & Voli, E. B. (2024). *Global Journal Sport*. 2, 357–364.
- Maharani, S., & Bernard, M. (2018). Analisis Hubungan Resiliensi Matematik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Siswa Pada Materi Lingkaran. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(5), 819. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i5.p819-826>
- Mallaena, A., Pajarianto, H., & Nur, S. (2022). Volleyball Athlete's Anxiety: The Role Of Religiusity And Peer Support. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 7(3), 813–821. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.2446>
- Natas, A. M., & Author, C. (2018). *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI PADA MAHASISWA PGSD FKIP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TANGERANG*. 10.
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Yogyakarta: Zahir Publishing*, 55.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17. <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181>
- Putu bagus, I Made Yoga Parwata, & I Made Astika Yasa. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Overweight dengan Daya Ledak Otot Tungkai dalam Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Laki- Laki di Sma Negeri 8 Denpasar. *Jurnal Segar*, 10(2), 68–77. <https://doi.org/10.21009/segar/1002.03>

- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Pada Klub Tectona Kota Bandung. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(2), 91–100. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i2.6375>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Soetjipto, M. S. (2012). *Profil Tinggi Badan , Daya Ledak (Power) Otot Tungkai , Kelincahan (Agility) Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Pb Surya Baja Surabaya Usia 12-16 Tahun*.
- SUDARSONO, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Syamsudar, B., Kusmayadi, D., & Jaman, H. N. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v1i1.4>
- Training, C., Ledak, D., Tungkai, O., Ledak, D., & Lengan, O. (2020). *Circuit training*. 2, 680–691.
- <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pko/article/download/15460/14965>
- <https://drive.google.com/file/d/1Mm3XxixrCAuopHY9YFYgk5dE2Cgz4sDo/view?usp=drivesdk>
- <https://journals.ums.ac.id/index.php/warta/article/download/1949/1364>
- <https://repository.unj.ac.id/29302/1/Skripsi%20Aries%20Munandar.pdf>
- <https://www.popmama.com/big-kid/10-12-years-old/alfon/ukuran-lapangan-dan-peraturan-olahraga-voli>
- <https://www.rockstaracademy.com/blog/the-ultimate-basketball-training-workout>