

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *JPES (Journal of Physical Education and Sports)*, 6(1), 7–13. <https://doi.org/10.15294/jpes.v6i1.17315>
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jppi.v17i1.38631>
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Squat jump 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>
- Arridh1, I. Q., Padli, Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Ihsan <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot>. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoretis dan Praktik. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics. Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Damanik, R. R., Simbolon, A., Pratiwi, D., Ananda, S. D., Akhmad, I., & Lubis, A. P. (2024). Analysis and Training of Aspects of Physical Condition Components of Sportsmen. *Journal of Physical Education, Health and Sports Recreation*, 2(2), 66. <https://doi.org/10.24114/jpehsr.v2i2.59270>
- Darazatzati, Y., Melati Abadi, S., Akhir Djajasentana, P., Naufal Azra, M., Yuni Astuti, D., Rizqi Eka Saputra, M., Kholis, N., & Ardian Kusnanda, A. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric dengan Meningkatkan Power Tungkai pada Atlet Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 2(1), 55–61. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). Pengaruh Latihan Pylometric terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(2), 182–189. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i2.1405>

- Dixon. (2020). Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di SMPK Nurobo. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 3(2), 93–101. <http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/ciencias/index>
- Ferrucci, L., et al. (2024). *Muscle power decline across lifespan: Findings from the Italian Lookup 7+ Project*. *Frontiers in Physiology*, 15, 120–134. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10834342>
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Haprabu, E. S., Tunas, U., Surakarta, P., Lengan, P. O., & Smash, K. (2021). Lengan Dengan Keterampilan Smash Normal Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 21(2), 126–134. <https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v2i1.46>
- Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan Kecepatan, Kelincahan dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(4), 1601–1606. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047>
- Hidayat, D. A. (2021). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Kretek*. 5(3), 248–253.
- Jariono, G., Nurhidayat, N., Sudarmanto, E., Nyatara, S. D., & Marganingrum, T. (2021). Pendampingan Dan Pelatihan Peningkatan Kondisi Fisik Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Bolavoli Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indonesian Collaboration Journal of Community Services (ICJCS)*, 1(4), 236–243. <https://doi.org/10.53067/icjcs.v1i4.36>
- Lamusu, A., Mile, S., & Lamusu, Z. (2022). Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek. *Jambura Journal of Sports*

- Coaching*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13376>
- Lavenia, Nia, Putranto, Dedi & Walton, Erick Prayogo (2019). Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Cardiovascular Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan . *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi. Sport, Pedagogik, Recreation and Technology, Sparta* Vol. 2, No.1, November 2019 (13-16)
- <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v7i1.1014>
- Maifa, S. (2024). Analisis power otot tungkai dan kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh. *Jurnal Porkes*, 7(1), 595–605. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25973>
- Maulana, D. F., & Wijono. (2024). Analisis Daya Tahan, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan, dan Kelentukan Pada Atlet Taekwondo Putra Kategori Kyorugi Di Pengcab Taekwondo Kab. Situbondo. *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 22–27. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v4i1.108>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Dipublish. Yogyakarta: CV.Budi Utama
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nurkomaria, Asmuddin, & La Ode Rusdin. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Front Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas Xi Sman 1 Sampara. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.36709/olympic.v1i1.3>
- Parwata, & Yasa, I. M. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh Overweight dengan Power Otot Tungkai dalam Olahraga Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Laki-Laki di Sma Negeri8 Denpasar. *Jurnal Segar*, 10(2), 68–77 <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i1.4609>
- Putra, R., Janiarli, M., & Putra, M. A. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SQUAT JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI ATLET PUTRA BOLA VOLI PORKES UPP: plyometric squat jump,

- power *Journal Of Sport Education and ...*, 4(1), 30–35.
<http://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/view/2018%0Ahttps://journal.upp.ac.id/index.php/joset/article/download/2018/1155>
- Retno Farhana Nurulita, Poppy Elisano Arfanda, S. R. (2023). Jurnal dunia pendidikan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(November), 67–78.
<https://doi.org/10.55081/jurdip.v3i2.858>
- Radcliffe, J., & Farentinos, R. (2020). *High-powered plyometrics*. Human Kinetis.
- 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.
- Septi Sistiasih, V., Sae Digdaya N, Arista Dewi, P., & Sakti Rumpoko, S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 87–100.
<https://doi.org/10.36728/jis.v22i2.2448>
- Setyawan, R. (2022). *Mengenal pelatihan kondisi fisik dasar*. Sukabumi: CV. Haura Utama.
- Sidik, D. Z. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Susanto, Y. P., Supriyadi, & Andiana, O. (2020). Pengaruh Latihan Kelentukan Dinamis Dan Statis Terhadap Gerak Split Dan Tinggi Tendangan Pada Siswa Psht Ranting Paciran. *Universitas Negeri Malang*.
<https://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v7i1.14172>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sukadiyanto. (2020). *Konsep dasar latihan fisik*. Yogyakarta: UNY
- Suwarni, Elra Perdima, F., Anggara, D., Jantino, D., & Saputra, N. (2024). Pelatihan Latihan Beban (*Weight Training*) Terhadap Atlet Muda Bola Basket Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1), 93–96.
<https://jurnal.unived.ac.id/index.php/dehasenuntuknegeri/article/view/5543/4080>
- Yanuar Syauki, A., Pardiman, & Syamsudin. (2024). Pengaruh latihan *squat jump* terhadap kemampuan smash normal bola voli di smp negeri 3 mekar baru.

Jurnal Universitas Bestari, 13(1), 35–41.

<https://doi.org/10.54438/tulip.v13i1.389>

Yunus, M. (2010). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Press.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.