

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya Bagaskara, B. (2019). Pengaruh Latihan *Plyometric Box Jump* dan *Plyometric Standing Jump* terhadap Kemampuan *Vertical Jump* pada Atlet Klub Bola Voli. *Medikora*, *XVIII*(2), 64–69.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v18i2.29198>
- Afif, U. M. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai, Fleksibilitas Punggung dan Power Otot Lengan Terhadap Ketepatan Spike dalam Permainan Bolavoli Universitas Siliwangi Tasikmalaya. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, *3*(1), 31–38.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32528/sport-mu.v3i1.9139>
- 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/jpji.v17i1.38631>
- Anggraini, D. T., & Hasibuan, Mhd. U. Z. (2023). Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Atletik Klub Stadion Mini Kota Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, *5*(1), 21–27.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21857>
- Anggara, D., & Yudi, A. A. (2019). Latihan pliometrik berpengaruh terhadap kemampuan smash atlet bolavoli. *Jurnal Patriot*, *1*(3).
<https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.369>
- Anggreani, N. I., & Setiawan, I. B. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Lompat Gawang Terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMA. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1), 93–103.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.27294>
- Arif Yudabbirul, Faldo, X., & Alexander, R. (2019). Pengaruh Latihan *Plyometric Jump to Box* terhadap Power Otot Tungkai Pemain Bola Voli pada Tim Putri Penjaskesrek Undana.
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/segar/0801.05>

- Azahrah, R. F., Rolly Afrinaldi, & Fahrudin. (2021). *Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X Se- Kecamatan Majalaya*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization Theory and Methodology of Training Sixth Edition*.
- Dharani, S., Wiriawan, O., & Mintarto, E. (2020). *Pengaruh Latihan Pylometric terhadap Performa Olahraga: Kajian Literatur*.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jime.v6i2.1405>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fatah, M. A., Hamidi, A., & Williyanto, S. (2025). *Analisis pengaruh Kebiasaan Olahraga Terhadap Tingkat Stres Akademik di Kalangan Mahasiswa*.
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jurdip.v6i2>
- Haetami, M., & Awanis, A. (2021). Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. *Jendela Olahraga*, 6(2), 108–119.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.8642>
- Halbatullah Kholil, Astra I.K. Budaya, & I.G. Suwiwa. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Lanjut dalam Pembelajaran Pencak Silat.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23887/ika.v17i2.19847>
- Hananingsih Wahyu. (2017). Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Pelatihan Beban terhadap Peningkatan Kekuatan dan Explosive Power Otot Tungkai.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.58258/jime.v1i2.14>
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik* (P. Latifah, Ed.). PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Heri Wibowo, D. (2016). Pembelajaran *Passing* Atas Bola Voli Melalui Permainan Sasaran Tembak. In *Journal of Physical Education* (Vol. 4, Number 9).
<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/active.v4i9.7402>

- Imam Alhadi, W., & Mardhika, R. (2025). The Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Height of Defenders at SSB Putra Surabaya. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 93–100.
<https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Indrayana, B. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dengan Latihan *Double Leg Bound* terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Kemampuan *Smash* pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMK N 1 Kota Jambi. In *Jurnal Olahraga Prestasi* (Vol. 14, Number 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i1.19977>
- Irwanto, E. (2017). Pengaruh Metode Resiprokal dan Latihan Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli. In *Jurnal Pendidikan Olahraga* (Vol. 6, Number 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.570>
- Kurniawan, A. A., & Fadhli, N. R. (2025). *Efforts to Increase Leg Muscle Power Using the Plyometric Training Method with the Circuit Training Model*. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2).
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika Dalam Penjas Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. DEEPPUBLISH.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. DEEPPUBLISH.
- Nugraha, M. L., Rusdiana, A., Badruzaman, Imanudin, I., Umaran, U., Hardwis, S., Haryono, T., Ikhwan H, I., & M Syahid, A. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.528>
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>

- Oktaviani, S. M., & Donie. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kemampuan Smash Atlet Bola Voli SMAN 01 Mukomuko.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.595>
- Palinata, J. Y. (2023). Tes dan Pengukuran *Vertical Jump* untuk Keterampilan Smash pada Tim Voli PJKR-UKAW.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.5910>
- Pardiman, Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan *Vertical Jump* terhadap Teknik *Block* pada Permainan Bola Voli.
<https://doi.org/https://doi.org/10.46838/sportif.v6i2.266>
- Prayoga, A., Gunawan Manullang, J., & Handayani, W. (2025). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Hasil Power Otot Tungkai Pada. In *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* (Vol. 6, Number 1).
<https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v6i1.4074>
- Rahayu Sri, & SidiqinM.Ali. (2019). Pengaruh Teknik Membaca Intensif terhadap Kemampuan Menemukan Ide Pokok Paragraf dalam Artikel “KPK Batman yang Lelah” pada Siswa Kelas XII SMA Swasta PABA Secanggang Kabupaten Langkat.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37755/jsbi.v16i2.197>
- Rizki Mahindra, M., & Masrun. (2019). Pengaruh Metode Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v1i1.33>
- Rosadi, A. (2020). Pengembangan Metode Latihan Jumping untuk Meningkatkan *Vertical Jump* dalam Melakukan *Spike* Bola Voli. In *Physical Education* (Vol. 4, Number 2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v4i2.2243>
- Sarifudin, A. I., Anam, K., Setyawati, H., Fajar, D., Permana, W., Mukarromah, S. B., Studi, P., & Keolahragaan, I. (2023). Tingkat Konsentrasi dan *Power* Otot Tungkai terhadap Ketepatan *Shooting* Sepak Bola *Concentration Level and Limb Muscle Power on the Accuracy of Football Shooting*. *Jambura Health*

and Sport Journal, 5(1).

<https://doi.org/https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18421>

Sugiyono. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta (4th ed.). ALFABETA, CV.

Suratmin, & Adi, I. P. P. (2016). Penerapan Metode Pelatihan Pliometrik dalam Meningkatkan *Power* Otot Tungkai Atlet PPLM Bali. In *Journal of Physical Education* (Vol. 33, Number 1). Health and Sport.

<https://doi.org/https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6500>

Wahyuni, Ardian, N. K., & Muazarroh, S. (2021). Pengaruh Pemberian *Plyometric Training Depth Jump* Terhadap Tinggi Lompatan *Vertical Jump* Pada Pemain Bola Voli.

<https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.12924>