

DAFTAR PUSTAKA

- Addy Putra Indrawan, W. , S. (2021). *Pengaruh Pelatihan Pliometrik Dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri Smp*.
- 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/10.22437/Csp.V13i1.27294>
- Ardiansyah, D., Prasetya Kurniawan, W., & Harmono, S. (N.D.-A). *Seminar Nasional Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Lompatan Jump Serve Club Bolavoli Ykc Tulungagung 2024*.
- Ardiansyah, D., Prasetya Kurniawan, W., & Harmono, S. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Lompatan Jump Serve Club Bolavoli Ykc Tulungagung 2024*.
- Ardiansyah, Prasetya Kurniawan, W., & Harmono, S. (N.D.-B). *Seminar Nasional Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Lompatan Jump Serve Club Bolavoli Ykc Tulungagung 2024*.
- Asrul, M. (2018). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Tungkai Siswa Smk Negeri 1 Bantaeng* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Arikunto, S. (2021). *Penelitian Tindakan Kelas: Edisi Revisi*. Bumi Aksara.
- Bafirman, H. B. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Bahtra, R., Gemaini, A., & Fajri, H. P. (2025). Pengaruh latihan Squat Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Kuansing Soccer School (KSS) Kuantan Singingi Riau. *Jurnal IKEOR*, 3(1).
- Bakar, A., Rani, A., Candra, D., Romadhoni, W. N., Ahada, R., & Ulinnuha, N. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Rim Jump Terhadap Tinggi Lompatan Blok Permainan Bola Voli. In *Journal Of Sport Coaching And Physical Education* (Vol. 6, Issue 2).
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10. <https://doi.org/10.23887/Jiku.V6i3.3693>
- Dewi, S. (2018). *Tes Dan Pengukuran*.
- Dimiyati, D., Sujarwo, S., Komarudin, K., & Purnomo, A. (2023). Pelatihan Teknik Dasar Bola Voli Dan Psikologi Untuk Meningkatkan Kualitas Pelatih. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1335–1340. <https://doi.org/10.31949/Jb.V4i2.3642>

- Durahim, D., & Sarman, A. (2021). Efek Latihan Pliometrik Terhadap Perubahan Tinggi Lompatan Pemain Bola Voli. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 16(1), 37. <https://doi.org/10.32382/Medkes.V16i1.2027>
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 5(1), 9–21. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.2850>
- Fadhil, M. (2024). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Putra Club Bolavoli Povkar Di Lengayang Kabupaten Pesisir Selatan (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Padang)*.
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V5i1.2860>
- Harahap, A. M., Romualdo, A., Saragih, J. R., & Peranginangin, Y. A. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepeleatihan Pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(3), 338–345. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jsbg/article/view/3101>
- Hardovi, B. H. (2019). Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump Dan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Pada Pemain Bola Voli Di Smp Negeri 5 Jember. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.33503/Jp.Jok.V3i1.584>
- Harsono. (2019). Kepeleatihan Olahraga, Teori Dan Metodologi. *Jakarta: Remaja Rosdakarya*, 5(1), 802–810.
- Kanca, N. (2006). Metode Penelitian Keolahragaan. Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan Fpik Undiksha. *Singaraja: Jurusan Ilmu Keolahragaan Fpik Undiksha*. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.4049357>
- Kusuma, L. S. W. (2018). Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Ukm Ikip Mataram. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 1, 262–266.
- Latihan, P., Jump, S., Knee, D. A. N., Jump, T., Sma, B., Pacet, N., Maylina, L., & Hariyanto, A. (2025). *Jpo : Jurnal Prestasi Olahraga*. 8, 680–685.
- Mulyadi, A., Mulyana, D., Pendidikan Jasmani, J., Dan Rekreasi, K., & Siliwangi Tasikmalaya, U. (2018). *Pelatihan Hypnotherapy Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Dan Meningkatkan Konsentrasi Pada Atlet Bola Voli Smk Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya*.
- Natal, Y. R., Wani, B., & Bate, N. (2020). Pelatihan Perwasitan Dasar Bola Voli Bagi Mahasiswa Pjkr Stkip Citra Bakti Dalam Kegiatan Turnamen Bola Voli Antar Pelajar Se-Kabupaten Ngada Dan Nagekeo. *Jurnal Abdimas Ilmiah Citra Bakti*, 1(1), 72–78. <https://doi.org/10.38048/Jailcb.V1i1.78>
- Nurdiansyah, S. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap*

Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai." Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga 17.1. 17.

- Nurseto, P. W. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Mbo Bola Voli Por Ums.*
- 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/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pitri, P., Donie, D., Setiawan, Y., & Putra, Y. A. (2024). Pengaruh Latihan Burpees Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Lengan Pemain Bola Voli Sman 1 Gunung Tuleh Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Gladiator*, 4(2), 106–122. <https://doi.org/10.24036/gldor846011>
- Purnomo, Wijono, & Hari, S. (2015). Pengaruh Latihan Plyometric Knee Tuck Jump Dan Step Up Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 3(1), 7–17.
- Putra, M. . P. E. . P. P. . & J. S. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020 (Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri). *Doctoral Dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri.*
- Putri Isabella, A., & Perwira Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160.
- Rahayu, S. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Dipasir Untuk Meningkatkan Kemampuan Smash Bola Voli Pada Atlet Klub Rajawali. Diss. Universitas Muhammadiyah Palopo.*
- Rivan Syukur, M., Kastrena, E., Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., & Artikel Abstrak, I. (2019). *Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Smash.*
- Roesdiyanto, M., Sulistyorini, M., Riyad Fadhli, N., & Taufik, M. (2019). *The Use Of Blended Learning Model Integrated With Learning Management System In Beach Volleyball Learning Subject In Faculty Of Sports Science State University Of Malang.* <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.36>
- Sambono, A. B., Unmehopa, W., & Tahapary, J. M. (2025). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Atlet Voli Putri Ssc Unpatti.* 6(1), 9–15.
- Sanjaya, I. K. A., Yoda, I. K., & Sudarmada, I. N. (2018). Pengaruh Pelatihan Star Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 35–42. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.8832>
- Santika, I. G. P. N. A. And M. S. (2020). Korelasi Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kelincahan Siswa. In *Jurnal Ilmiah Adiraga* (Vol. 6, Issue 2).

- Saptono, T., & Agung Purwandono Saleh, Dan R. (2021). Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2).
- Sari, Y. K., Dwijayanti, K., & Hartini. (2024). Pengaruh Latihan Bola Gantung Dan Latihan Net Multitahap Terhadap Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Putra Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(2), 273–280. <https://doi.org/10.59672/jpkr.V10i2.3852>
- Sarwita, T., Bina, S., & Getsempena, B. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Jump Service Dalam Permainan Bola Voli. In *Jurnal Penjaskesrek* (Vol. 6, Issue 2).
- Sepdanius, E. . R. M. S. . & K. A. (2019). *Buku Tes Dan Pengukuran Olahraga. 1*.
- Soenyoto, T., & Artikel, S. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. In *Jpes* (Vol. 6, Issue 1).
- Sumarjo, S. (2023). *Pengaruh Penerapan Hipnosport Terhadap Pengembangan Kepercayaan Diri Atlet Bola Volly*.
- Supriatna, E. (2023). *Metode Playometrik Terhadap Kemampuan Spike Siswa Akademi Bola Voli Yuso. Innovative: 5*, 2955-2963.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli. In *Ainara Journal* (Vol. 2, Issue 3).
- Syahputra, R., Permadi, A., Kunci, K., Voli, B., Tuck Jump, K., & Loncatan, T. (2023a). *The Effectiveness Of Knee Tuck Jump Variation Exercise On Increasing Jump Height In Male Volleyball Extracurricular Students At Smp Negeri 2 Bengkulu City*. 4(1), 79–88. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Syahputra, R., Permadi, A., Kunci, K., Voli, B., Tuck Jump, K., & Loncatan, T. (2023b). *The Effectiveness Of Knee Tuck Jump Variation Exercise On Increasing Jump Height In Male Volleyball Extracurricular Students At Smp Negeri 2 Bengkulu City*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 79–88. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Widodo, P., & Fadloli, A. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Smash Bola Voli Putra Mts Sultan Agung Sрати Tahun 2024/2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(1), 8–17.
- Yani, A., Subekti, R. G., & Suryadi, S. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 83. <https://doi.org/10.31571/jpo.V9i1.1705>
- Yanuar Syauki, A., Bestari, U., & Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Penulis Korespondensi, M. (2024). *Tulip (T U L I S A N I L M I A H P E N D I D I K A N) Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Normal Bola Voli Di Smp Negeri 3 Mekar Baru*.
- Zulhazmi, R. (2023). *Tingkat Kondisi Fisik Dominan Bermain Bola Voly Pada Siswa Sman 1 Pante Ceureumen Kabupaten Aceh Barat*.