

DAFTAR PUSTAKA

- Amedika, D. E. (2022). *Efektivitas Latihan Plyometric Depth Jump dan Plyometric Boxjump terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Atlet Voli Putri di Bintang Physio Bandung*. ITS RS dr. Soepraen.
- Anugra S, S. (2022). *PENGARUH LATIHAN BOX JUMP TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLLY PUTRA CLUB UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO*. Universitas Muhammadiyah Palopo.
- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175–186.
- Ardyatmika, I. A. I. A., Parmiti, D. P., & Ujianti, P. R. (2016). Penerapan metode bermain melalui media playdough untuk meningkatkan kemampuan motorik halus anak kelompok A semester II di TK Widya Kumarasthana tahun ajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 4(2), 195–204.
- Artanayasa, I. W., Suwiwa, I. G., Semarayasa, I. K., Astra, I. K. B., & Kusuma, K. C. A. (2023). Refreshment penerapan sport science bagi pelatih olahraga KONI Kabupaten Bangli. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8, Article Nov 2023.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Bagaskara, B. A., & Suharjana. (2019). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump pada Atlet Klub Bola Voli. *MEDIKORA*, 18(2), 64–69.
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652–661.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Deviana, Sudiarta, I. G. P., & Sugiarta, I. M. (2015). Pengaruh penerapan blended learning berbasis whiteboard animation video terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika siswa kelas IV SD Negeri 3 Banjar Jawa Singaraja. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 3(1).
- Fachrudin, M. D., & Sistiasih, V. S. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai UKM Putra Bola Voli UMS. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 46–52.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Geria, A. A. G. O., Agung, A. A. G., & Parwata, I. G. L. A. (2023). The effect of entrepreneurial education on work motivation and polytechnic student

- entrepreneurial career intentions in Pariwisata Polytechnic BALI. *International Journal of Social Sciences and Humanities*, 7(2), 142–154.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hidayat, S., & Irsyada, M. (2025). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC DEPTH JUMP DAN JUMP TO BOX TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN BOLAVOLI STKIP PGRI KABUPATEN SUMENEP. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1154–1158.
- Indraswari, I., & Muhammad, M. (2025). Analisis Profil Kondisi Fisik Atlet Voli Putri Tim Jakarta Livin Mandiri Pada Musim Pra Kompetisi Proliga Tahun 2024. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(3), 984–994.
- Irsyada, M. (2025). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Peningkatan Tinggi Loncatan Atlet Putri PBV Petrokimia Gresik Pupuk Indonesia. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(1), 723–726.
- Jurnal, J. M. J., & Syauqy, A. (2017). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Kedokteran UNJA. *Jambi Medical Journal: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 5(1).
- Komi, P. V. (Ed.). (2011). *Neuromuscular aspects of sport performance* (Vol. XVII). Wiley-Blackwell.
- Kurniawan, K. U., Parmiti, D. P., & Tastra, I. D. K. (2016). Pengembangan multimedia ular tangga model Hannafin dan Peck untuk meningkatkan hasil belajar mata pelajaran IPA pada siswa kelas VIII semester genap di SMP Negeri 6 Singaraja tahun pelajaran 2015/2016. *Jurnal Edutech Undiksha*, 4(2).
- Kusuma, I. P. H. D., Parwata, I. G. L. A., & Adnyana, I. K. S. (2025). Penerapan model pembelajaran problem based learning untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai pada peserta didik kelas VI di SD N 1 Sobangan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 13(1), 74–81.
- Kumarayasa, I. W., Suparta, I. N., & Sugiarta, I. M. (2016). Pengaruh model pembelajaran generatif berorientasi masalah matematika terbuka terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika siswa kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 5(2).
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). *High-powered plyometrics* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Ed. 3). Alfabeta.
- Sudarmika, K. B., Parmiti, D. P., & Simamora, A. H. (2018). Pengembangan media ular tangga inovatif untuk meningkatkan minat belajar siswa kelas IV sekolah dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, 6(1), 20–29.
- Jump To Box Training on The Jump Height. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(1), 26–33.
- Munir, A., Gontara, S. Y., & Umar, F. (2024). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli

- Pada Siswa Ektrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Modern*, 10(1), 51–60.
- Munawaroh, O., Iyakrus, I., & Destriani, D. (2024). The Effect of Plyometric Nuruhidin, A., Rachman, F., & Mahardika, N. A. (2023). Fleksibilitas, Panjang
- Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 282–289.
- Organization, W. H. (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation*. World Health Organization.
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., & Vanagosi, K. D. (2021). Korelasi Kekuatan Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Bolavoli Siswa SMP Negeri 1 Mengwi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 441–449.
- Pamungkas, R. F. (2025). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Voli Junior Di Club Bima Muda Selincih Kota Jambi. Universitas Jambi.
- Pembayun, D. L., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 87–104.
- Permana, I. P. A. I., Dantes, N., & Parmiti, D. P. (2017). Pengaruh model pembelajaran problem posing terhadap hasil belajar IPS siswa kelas V pada Gugus IV Kerinci Kecamatan Melaya tahun pelajaran 2016/2017. *Mimbar PGSD Undiksha*, 5(2).
- Potach, D. H., & Chu, D. A. (2016). Plyometric training. In G. G. Haff & N. T. Triplett (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed., pp. 471–520). Human Kinetics.
- Pradana, A. A. (2021). Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, 3(1), 78–93.
- Praditya, M. A., Parmiti, D. P., & Tastra, I. D. K. (2017). Pengembangan buku cerita elektronik dengan metode story telling pada mata pelajaran Bahasa Indonesia kelas II semester genap tahun pelajaran 2016/2017 di SD Negeri 4 Banyuning. *Jurnal Edutech Undiksha*, 5(2), 152–159.
- Pratama, M. I., & Erawan, B. (2019). Perbandingan Pengaruh Latihan Squat Jump dan Plyometric Jump to Box terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 77–82.
- Pramawati, N. M. N., Dantes, N., & Parmiti, D. P. (2016). Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe Think Pair Share (TPS) terhadap keterampilan berpikir kreatif ditinjau dari jenis kelamin pada siswa kelas V. *Mimbar PGSD Undiksha*, 4(1).
- Putra, I. D. G. W., Agung, A. A. G., & Parmiti, D. P. (2017). Pengaruh model pembelajaran discovery learning berbasis lingkungan terhadap hasil belajar IPA pada siswa kelas V semester genap tahun pelajaran 2016/2017 di SD

Gugus II Kecamatan Tampaksiring. *Mimbar PGSD Undiksha*, 5(2).

- Putra, N. S., Watiniasih, N. L., & Suartini, M. (2016). Jenis Lebah Trigona (Apidae: Meliponinae) pada Ketinggian Tempat Berbeda di Bali: The Trigona Species (Apidae: Meliponinae) On Different Altitude In Bali. *Jurnal Simbiosi*, 4(1), 6–9.
- Putra, D. M. P. D., Sudiarta, I. G. P., & Sugiarta, I. M. (2015). Pengaruh penerapan blended learning berbasis whiteboard animation video terhadap prestasi belajar matematika siswa kelas VII non unggulan SMP Negeri 2 Singaraja. *Jurnal Pendidikan Matematika Undiksha*, 3(1).
- Putri, A. E., Donie, D., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan bagi Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 680–691.
- Ramadhan, R. (2024). *Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMPI Mambaul Ulum Kecamatan Sungai Kakap Kabupaten Kubu Raya*. IKIP PGRI Pontianak.
- Runtuk, F. P. (2023). Gambaran Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Rasio Lingkar Pinggang Dan Panggul (Rlpp) Pada Penderita Prediabetes Melitus Di Puskesmas Jumpandang Baru Kota Makassar. Universitas Hasanuddin.
- Sahabuddin, S., Hakim, H., & Hanafi, S. (2022). Kontribusi Kelentukan Togok Ke Belakang dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Smash Open Dalam Permainan Bolavoli. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(2).
- Setyawan, R., Sukadiyanto, M. P., Suharjana, M. K., & Hariono, M. A. (2020). *Pengaruh Variasi Pelatihan Plyometric 6 Pekan terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bola Voli Putra*.
- Sudarsono, P. G., Artanayasa, I. W., Widiartini, N. K., Sudirtha, I. G., & Parwata, I. G. L. A. (2023). Pengembangan instrumen performance assessment peserta didik berbasis profil pelajar pancasila pada praktikum seni rupa 2 dimensi di SMK. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 20(2).
- Suwardika, K. A., Pracasitaram, I. G. M. S. B., & Ratnaya, I. G. (2025). Trainer pembelajaran berbasis sensor ultrasonik pada mata kuliah sensor dan tranduser. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro Undiksha*, 14(2).
- Syahriannor, M., Mashud, M., & Warni, H. (2024). Metode Latihan Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Pada Atlet Lompat Jauh: Systematic Literature Review. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 567–582.
- Syaranamual, J. (2023). Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa PGSD Atlet Bolavoli Putri SSC. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 598–603.
- Tesena, F. M. (2024). Pengaruh latihan plyometric box jump dan latihan beban terhadap kemampuan lompatan pada atlet bola voli klub Loetek Pelabuhan Ratu Sukabumi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3).
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap

- Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 5(1), 39–47.
- Wiguna, I. N. T. P. (2021). *Ketersediaan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan tingkat SMP se-Kecamatan Banjar tahun 2020/2021* [Skripsi sarjana, Universitas Pendidikan Ganesha]. Repositori Universitas Pendidikan Ganesha.
- Wijaya, K. K., Ratnaya, I. G., & Pracasitaram, I. G. M. S. B. (2023). Pengembangan media pembelajaran tracking solar cell system berbasis Arduino Uno pada mata kuliah sistem kendali otomatis. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro Undiksha*, 12(2).
- Yanti, F. J., Sugihartono, T., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli MA Muslim Cendikia Bengkulu Tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- Yunus, M., & Pribadi, H. P. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shuffle, Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 201–209.
- Zikri, I., & Henjilito, R. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Shooting Sepakbola Pada SSB Indonesia Muda Empat Balai. *Indonesian Research Journal on Education*, 4(2), 88–94.

