

## DAFTAR PUSTAKA

- Aldi, and Zaenal. 2021. "Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli pada Club Gamsel." *Joker (Jurnal Ilmu Keolahragaan)* 2 (1).
- Alkasasbeh, Wala Jumah. 2023. "Evaluation of Plyometric Exercise, Strength Training on Physical Capabilities." *International Journal of Human Movement and Sports Sciences* 11 (1).
- Allen, Chu Donald, and D Gregory Myer. 2023. *Plyometrics*. America: Human Kinetics.
- Anggia, Oky, Isti Dwi Puspita Wati, and Andika Triansyah. 2019. "Survei Efektivitas Latihan pada Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP Negeri 4 Dedai." *Jurnal Ilmu Keolahragaan II* (1).
- Ardiansah, Pero, and Devit Wilastra. 2020. "Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli dalam Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tanah Merah Kabupaten Indragiri Hilir." *JOI: Jurnal Olahraga Indragiri* 6 (1).
- Arikunto, Suharsimi. 2018. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arizal, Yogi, and Heru Syarli Lesmana. 2019. "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Jurnal Patriot* 1 (3): 1124-1138.
- Atiq, Ahmad. 2020. *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pontianak: Pustaka Rumah Aloy.
- Bafirman, and Asep Sujana Wahyuri. 2020. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bumoro, Bandung, Saharuddin Ita, Tery Wanena, Yos Wandik, and Fariz Prima Miftah Putra. 2023. "Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual Volleyball Game." *Multilateral* 22 (4).
- Emral. 2019. *Pengantar dan Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fajar, Muhammad Kharis. 2022. "The Effect of Plyometric Exercise and Ladder Drill on Power, Agility, and RestingPulse in Taekwondo Athletes at State

Colleges." *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding* 9 (2).

Fauqi, Amal. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Jumping Smash pada Atlet Putra Bola Voli UKM-Maba STKIP Yapis Dompu." *JHIP* 3 (3).

Gunawan, M Janiarli, and M Armade. 2022. "Pengaruh Metode Latihan Jump to Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Tambusai." *Sport Education and Health Journal* 3 (1): 43-50.

Hambali, Sumbara, and Akhmad Sobarna. 2019. "Keterampilan Smash Bola Voli." *Jurnal Olympia* 1 (2).

Hamzah, Ibnu Afri, Sapto Adi, and Olivia Andiana. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump dengan Diiringi Musik Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai di UKM Badminton Universitas Negeri Malang." *Majalah Ilmiah Olahraga* 26 (2): 74-81.

Hasyim, and Saharullah. 2019. *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar: Badan Penerbit UNM.

Hermansyah, and Andi Gilang Permadi. 2018. "Peningkatan Ketepatan Smash Bola Voli dengan Metode Target Games pada Siswa Kelas XI SMA Darul Hikmah." *JISIP* 2 (1): 397-406.

Hidayat, Ilyas, Ilham Arvan Junaidi, and Hengki Kumbara. 2023. "Efektivitas Hasil Belajar Passing Bawah Permainan Bola Voli dengan Metode Example non Example." *Journal on Education* 05 (03): 7146-7155.

Indrawan, Addy Putra, Wahjoedi, and Suratmin. 2021. "Pengaruh Pelatihan Plyometrik dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP." *Jurnal Penjakora* 8 (1): 44-52.

Kurniawan, Ganesa Puput Dinda, Yusuf Nasirudin, and Arfian Mursid. 2023. "Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai." *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* 03 (01): 30-36.

Mulyadi, Dwi Yulia Nur, and Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Publishing.

- Nurkomaria, Asmuddin, and La Ode Rusdin. 2021. "Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Terhadap Kemampuan Smash pada Permainan Bola Voli Siswa Kelas XI SMA N 1 Sampara." *Jurnal Olympic* 1 (1).
- Panjaitan, Junedo Gunaru, and Agung Wahyudi. 2020. "Analisa Kemampuan Servis Bola Voli Tim Pelajar Indonesia dan Malayasia pada Asean Game School Games 2019." *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 1 (1).
- Pribadi, Bagus, Ilham Arvan Junaidi, and Hengki Kumbara. 2023. "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Siswa SD N 06 Rambang Kuang." *Journal Physical Health Recreation (JPHR)* 221-227.
- Priyoko, Ridlo Dwi, and Oni Bagus Januarto. 2022. "Efektivitas Latihan Plyometrik dalam Meningkatkan Power Otot Lengan dan Tungkai Atlet Bola Voli." *Sport Science and Health* 4 (1): 54-64.
- Purnami, Asiyiyah Fajriane Hari, and Mochamad Purnomo. 2019. "Pengaruh Latihan Plyometri Terhadap Kemampuan Kecepatan, Power dan Kelincahan." *Jurnal Unesa*.
- Ricky, Zuhar. 2020. "Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump in Place Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli." *Jendela Olahraga* 5 (2).
- Ruslan, Hamdiana, Simon, and Hendry Ismawan. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola pada Club PDL Samarinda." *Kinestetik* 4 (1).
- Samsudin. 2019. *Model Permainan Bola Voli*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sepdanius, Endang, Muhammad Sazeli Rifki, and Anton Komaini. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Radja Grafindo Persada.
- Sin, Tjung Hauw. 2020. *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta Timur: Ikatan Konselor Indonesia.
- Sistiasih, Vera Septi, Sae Digdaya, Putri Arista Dwi, and Satrio Sakti Rumpoko. 2022. "Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Mahasiswa Pendidikan Olahraga." *Jurnal Ilmiah Spirit* 22 (2): 87-100.
- Sudhen, M Ludfi Shuli, Hengki Kumbara, and Ramanata Dusurya. 2023. "Efektivitas Rational Emotive Therapy untuk Mengurangi Kecemasan

Menjelang Bertanding pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Belitang." *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga* 4 (2): 151-156.

Sumantri, Ajis. 2020. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Bolavoli di SMAN 2 Seluma." *Kinestetik* 4 (1): 1-6.

Wea, Yovianus Mbede, and Ferdinandus Samri. 2022. "Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Kemampuan Melakukan Jumping Smash dalam Permainan Bulutangkis." *Jurnal Penjakora* 9 (1).

Yudi, Alex Aldha, St Irvan Charis, and Sari Mariati. 2019. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh." *Jurnal Performa* 4 (1).