

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu ,Donald and Gregory D.Myer. 2013 . *Plyometrics*. United States : Human Kinetics.
- Achmad, I. Z. (2016). Hubungan Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli, *Jurnal Pendidikan Unsika Volume 4 Nomor 1*.
- Aditya, N. A. (2016). Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli, *E-Journal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta volume 2:24-28*.
- Aini, K. Asmawi, M & Pelana, R. 2020. “*Games Based Model Volleyball Passing Exercise Junior High School Student*”. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*. 9 (1)., 17-22.
- Aprial, B. & Endah, I. 2019. “*Efforts to Improve Learning Outcomes passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School eighth grade students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020*”. *Journal Of Nursing And Midwifery*. 2 (1)., 173-176
- Atmojo, Mulyono Biyakto. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Bafirman. 2012. *Buku Ajar: Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta: Rajawali Press
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UM Pres.
- Duhe, E. D. P., & Haryanto, A. I. (2021). Persepsi Kinestetik, Koordinasi Mata Tangan dan Motivasi terhadap Jump Smash. *Sporta Sainitika*, 6(1), 1–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.156>
- Faidlullah & Kuswandari. (2018). Pengaruh Latihan Pliometrik *Depth Jump* Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula Di Smp Al-Firdaus Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Pelabuhanratu. *PHYSICAL ACTIVITY JOURNAL*

- Hanafi, M., & Prastyana, B. R. (2020). *Metodelogi kepelatihan olahraga tahapan dan penyusunan program latihan*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Hidayat & Rosman. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. *BIORMATIKA : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4.
- Husdarta. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*: PT. Masmedia Buana Pustaka
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cemara
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Kumbara, H., & Wiratama, F. (2021). Pengaruh Latihan Interval Jarak Pendek Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Siswa SMA Negeri 1 Gelumbang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* , 67
- Kurniawan, Febi, dan Mylsidayu. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Kusumawati. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142. <https://doi.org/10.24042/>
- Miftakudin Nur. 2017. “Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan” *Journal Of Physical Education And Sports* 6 (3) (2017) Issn 2252-648X
- Munasifah.2008.*Bermain Bola Voli*. Semarang : CV.Aneka Ilm
- Noor Jannah. 2015. “Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Pemilihan Kegiatan Ekstrakurikuler” *Jurnal Mahasiswa Bk An-Nur* Volume : 1. Nomor : 1. Tahun 2015. Issn 2460-9722
- Nurdiansyah, & Susilawati. (2018). Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5018>
- Perickles, Stojavonic. E, Ristic. V, McMaster. D. T. 2016. ‘*Effect Of Plyometric Training On Vertical Jump Performance In Female Athletes: A*

*Systematic Review And Meta-Analysis. Sports Med Springer International Publishing Vol.10*

- Raibowo & Nopiyanto. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context , Input , Process & Product ( CIPP ). *Kinestetik: Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Rizal, B. T., & Kasriman, K. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.1065>
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: ALFABETA
- Santoso A. 2017 “Peningkatan Permainan Bola Voli Melalui Implementasi Pembelajaran Like Games” *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter (Jipk)* Vol. 2, No. 1, Maret 2017. Issn 2541-0393
- Saputra, N., Komaini, A., & Andria, Y. (2021). Pengaruh latihan plyometrics single leg bound dan scissors jump terhadap peningkatan daya ledak pemain sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(5), 238–244
- Setiadi. 2007. *Anatomi dan Fisiologi Manusia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiardo, Tjaliek. 2009. *Ilmu Faal*. Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto.2019. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Cabang olahraga bola voli*. Palembang: Unsri Press
- Yanti. 2016. “Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai-Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin” *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan: Volume 6, Nomor 11, Mei 2016*

- Yanti, Sugihartono & Nopiyanto. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump dan Jump to Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa MA Muslim Cendikia Bengkulu tengah. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 24-33.
- Yusmar, A. (2017). Upayah Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar FKIP Universitas Riau Volume 1 Nomor 1*, 145.