

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi. (2007). *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta; Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Amin, H., & Adnan, A. (2020). *Studi Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok*. Jurnal Patriot, Vol. 2 No. 1.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bachtiar. (1999). *Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. Padang; FIK UNP.
- Broto, D.P. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli*. Jurnal Motion, Vol. 6 No. 2.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Malang*. Malang; Komite Olahraga Nasional Malang.
- Chu, D.A. (1992). *Jumping Into Plyometric*. Illinois; Human Kinetics.
- Chu, D.A., Myer, G.D. (2013). *Plyometric*. United States; Human Kinetic.
- Depdiknas. (2000). *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahraga Pelajar*. Jakarta; Depdiknas.
- Erianto. (2011). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang; FPOKIKIP.
- Hadi, R. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang; Rumah Indonesia.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta; Pustaka Belajar.
- Haetami, M., & Awanis, A. (2021). *Meningkatkan Power Otot Tungkai Melalui Metode Latihan Plyometric*. Journal Jendela Olahraga, Vol. 6 No. 2.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash*. Jurnal Patriot, Vol. 2 No. 3.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta; Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Harsono. (2017). *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. Bandung; PT Remaja Rosdakarya.
- Insanisty, B., et al. (2024). *Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal STAMINA, Vol. 7 No. 1.
- Irawadi, H. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. Padang; UNP.
- Irianto, D.P. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta; FIK UNY.
- Irsyada, M. (2000). *Bola Voli*. Jakarta; Depdikbud RI, Dirjen Dikdasmen, Dirdikgutentis.

- Jaya, I.P.P., et al. (2018). *Pelatihan Plyometric Depth Jump Lebih Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Dari Pada Pelatihan Plyometric Box Jump Siswa Peserta Ektrakurikuler Bola Voli Smk Negeri 1 Petang*. Journal Sport And Fitness, Vol. 6 No.3.
- Kadir. (2016). *Statistika Terapan Konsep, Contoh Dan Analisis Data Dengan Program Spss Dalam Penelitian*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada.
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). *Dampak Latihan Box Jump Dan Truck Jump Terhadap Power Otot Tungkai*. Journal Wahana Pendidikan, Vol. 7 No. 2.
- KONI. (2012). *Rencana Strategis Komite Olahraga Nasional Olahraga Indonesia Tahun 2011-2015*. Jakarta; KONI PUSAT.
- Kosasih, K., Safari, I., Akin, Y. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Cone Hop Ketetapan Umpan Lambung Jauh Sepak Bola*. Jurnal SPORTIVE, Vol. 3 No. 1.
- Kurniawan., Ramadan. (2016). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli*. Jurnal Juara Olahraga, Vol. 2 No. 1.
- Nugroho, R.A., Gumantan, A. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket Sman 1 Pangelaran*. Journal Sport Science and Education, Vol. 1 No. 1.
- Pasaribu, A.M.N. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten; Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Pujianto, A. (2015). *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang*. Journal Of Physical Education and Sport, Vol. 2 No. 2.
- Putra, A.Y., Putra, M.A., & Kusuma, A.A. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Dan Depth Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 5 Rambah Samo Kabupaten Rokan Hulu*. Sport Education and Health Journal Universitas Pasir Pangarai, Vol. 4 No. 1.
- Rasyono, R. (2016). *Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar*. Jurnal Education health and Sport, Vol. 3 No. 1.
- Readcliffe, J.C., Farentinos, R.C. (1985). *Plyometric Exsplosive Power Training*. America; Human Kinetics Publisher. Inc.
- Rosella, K.S., Umi, B.R. (2008). *Pengaruh Latihan Plyometric Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Voli Yuniior Di Vita Surakarta*. Jurnal Fisioterapi Indonesia, Vol. 8 No, 2.
- Sadoso, S. (1994). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama.
- Sajoto, M. (1995). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang; Dahara Prize.

- Subarjah, H. (2013). *Latihan Kondisi Fisik*. Jurnal Education, Vol. 53 No. 9.
- Subroto., Yudiana. (2010). *Permainan Bola Voli*. Bandung; FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk penelitian*. Bandung; Alfabeta.
- Suhendra, D.I. (2018). *Modul Didaktik Metodik Permainan*. Tasikmalaya; LANGGAM PUSTAKA.
- Sukadiyanto., Muluk. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; Lubuk Agung.
- Syahriadi. (2020). *Latihan Plyometric Dan Latihan Berbeban Terhadap Jumping Smash Atlet Bulu Tangkis*. Jurnal Pendidikan Olahraga Jasmani, Vol. 3 No. 2.
- Tangkudung, J. (2006). *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jakarta; Penerbit Cerdas Jaya.
- Yusmar, A. (2017). *Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Kampar*. Jurnal pajar (Pendidikan dan Pengajaran), Vol. 1 No. 1.