

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2008). *Kondisi fisik dan daya ledak otot dalam olahraga*.
- Ahmad. (2019). *Power otot sebagai komponen biomotor olahraga*.
- Arwandi, & Ardianda, R. (2018). *Kontribusi latihan terhadap peningkatan performa atlet*.
- Asadi, A., Ramírez-Campillo, R., Arazi, H., & Sáez de Villarreal, E. (2016). Effects of plyometric training on muscular fitness in youth athletes.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Chahal, A., et al. (2023). *Physical fitness components and volleyball performance*.
- Chu, D. A. (1998). *Jumping Into Plyometrics*. Human Kinetics.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
- Fédération Internationale de Volleyball. (FIVB). *Volleyball Physical Demands*.
- Hakim, A., et al. (2023). *Hubungan daya ledak tungkai dan smash bola voli*.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ihsan. (2018). *Daya ledak sebagai komponen kondisi fisik*.
- Irawadi. (2013). *Kondisi fisik dan biomotor olahraga*.

- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*.
- Kusnanik, N. W., & Rattray, B. (2017). Plyometric training improves vertical jump performance in volleyball athletes.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*.
- Mahindra. (2019). *Komponen biomotor dalam olahraga*.
- Maidarman. (2017). *Kekuatan eksplosif dalam aktivitas olahraga*.
- Mardela, R. (2019). *Latihan kondisi fisik atlet*.
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355.
- Moradi, M., et al. (2020). Effects of plyometric training on jump performance.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Potteiger, J. A., et al. (2000). *Explosive power and muscular performance*.
- Putra. (2019). *Daya ledak otot tungkai dalam olahraga*.
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2002). *High-Powered Plyometrics*. Human Kinetics.
- Ridwan. (2017). *Power dan kecepatan dalam olahraga*.
- Sáez de Villarreal, E., Requena, B., & Cronin, J. B. (2012). The effects of plyometric training on jumping performance.
- Slimani, M., et al. (2016). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2011). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Atlet*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.

Winarno. (2004). *Kondisi fisik dalam olahraga*.