

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisqa dkk (2024) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Perkembangan Anak Di SD Swasta Al-Washliyah Kabupaten Deli Serdang. *Journal on Education*.
- Bompa (1994) *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company
- Bompa (2017) *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. 384. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2023). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Brittenham Greg. (2006) *Panduan Lengkap Latihan Khusus Pemantapan Bola Basket*. Jakarta : PT. Raja. Grafindo Persada
- Clark (2003) *NASM Essentials of Personal Fitness Training 4th ed*. Baltimore, MD:Lippincot
- Clark, M. A., Lucett, S. C., & Sutton, B. G. (2018). *NASM Essentials of Personal Fitness Training*. Jones & Bartlett Learning.
- Dasar bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(3), 256–261.
- Davies, G., Riemann, B. L., & Manske, R. (2015). Current Concepts of Plyometric Exercise. *International Journal of Sports Physical Therapy*.
- Dwitama, R. S. P. dkk (2024). Pengaruh Latihan Five Dot Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (2), 10-16
- Ebben, W. P. (2009) *Lumberjacked: The Power Step-Up*. National Strength and Conditioning Association (NSCA). USA.
- Febrian (2018) Pengaruh Latihan Ball Feeling Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Olahraga Futsal.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2022). *Multivariate Data Analysis*. Cengage Learning.

Harsono (1988) Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam. Coaching. Jakarta: CV.

Harsono (2019) Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda. Karya

Hidayat (2023) Analisis Kondisi Fisik Power Tungkai dan Kelincahan pada Pemain Bola Voli Profesional. Jakarta: Sport Science Press.

<https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.136>

Irianto (2020) syarat-syarat makanan sehat, diakses pada tanggal 05-09-2019 jam 12.10

Kurniawan (2025) Impact of plyometric training using step-up and lateral box jumps on the improvement of leg muscle power in youth school futsal athletes. *Physical Education and Sports: Studies and Research*, 4(2), 212-221. <https://doi.org/10.56003/pessr.v4i2.611>

Lutan (2007) Evaluasi Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI. Bandung

Mackenzie (2005) 101 Performance Evaluation Tests”. London : Electric. Word plc.

MacLean, D. A. (2014) The Power Step-Up: A Specialized Exercise for Enhancing Explosive Power. *Strength and Conditioning Journal*.

Mawardi (2022) Penelitian Dan Pengembangan (Research and Development). Kelompok Peneliti Muda, 1–2.

Myer, G. D., Ford, K. R., & Hewett, T. E. (2004). Rationale and Clinical Techniques for Anterior Cruciate Ligament Injury Prevention Training. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*.

Naufal Afif Triandi, & Khamim Hariyadi. (2021). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia Interaktif Materi Teknik Dasar Teknik dasar bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(3), 256–261. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i3.136>

Nugroho et al. (2022) Mekanisme Pencegahan Cedera ACL melalui Latihan Stabilitas Pendaratan pada Atlet Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 201-210.

Nurhasan (2001) Tes dan pengukuran pendidikan olahraga.fakultas pendidikan dan kesehatan universitas pendidikan. Indonesia.

Pearce (2009) Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis. Diterjemahkan oleh Sri Yunani. PT. Gramedia : Jakarta

- Priyatno (2012) Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data. Penelitian dengan SPSS. Yogyakarta. Gava Media
- Pujianto (2015) Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of Physical Education Health and*.
- Ramadhan dan Rustiadi (2021) Pengaruh Keseimbangan dan Power Otot Tungkai terhadap Ketepatan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 115-124.
- Rohminiawati (2024) Implementasi, Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Pendidikan Karakter. Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 1445 h/2024.
- Sajoto (1998) Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Santoso (2014) Statistik Parametrik Edisi Revisi. Jakarta : Elex Media. Komputindo
- Saputra (2021) Kontribusi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 45-53.
- Saputra dan Irawan (2023) Evaluasi Daya Tahan Otot Tungkai dan Konsistensi Vertical Jump pada Set Penentuan Pertandingan Bola Voli. *Jurnal Performa Olahraga*, 8(1), 32-41.
- Simenz, C. J., dkk. (2012). Comparison of Lower Body Muscle Activation During Post-Activation Potentiation Exercises. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Singh (2019) Sport Training. Delhi: Chawla Offset Printers.
- Soegiardo, Tjaliek. (1992). Fisiologi Olahraga. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soegiyanto (2011) Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional. Indonesia Emas (Prima. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*
- Sudarsinah (2021) Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Bagi Anak Usia Sekolah Dasar. *Elementa: Jurnal PGSD STKIP PGRI Banjarmasin*.
- Sudjana (2001) Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung : Falah. Production
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Suharjana (2018) Metodologi Research I, II dan IV, Yogyakarta: Andi Offset.
Diaksespada tanggal 12-08-2019 jam 22.10
- Sukadiyanto (2005) Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung
- Syafe'i et al. (2022) Analisis Kaitan Power Otot Tungkai dengan Kemampuan Mobilitas dan Kelincahan Pemain Bola Voli. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, 11(2), 88-97.
- Syafruddin (2011) Ilmu Kepelatihan Olahraga. Padang. UNP Press
- Wahyudi dan Winarno (2020) Analisis Kemampuan Vertical Jump dan Power Otot Tungkai pada Pemain Bola Voli. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, 4(2), 121-132.
- Winarno (2006) Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan, FIP Univ. Negeri Malang.
- Xie, L., Chen, J., Dai, J., et al. (2024). Exploring the Potent Enhancement Effects of Plyometric Training on Vertical Jumping and Sprinting Ability in Sports Individuals. *Frontiers in Physiology*, 15.