

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Mahendra. (2022). *Pengaruh Model Latihan Pliometrik Terhadap Power Otot Lengan Dan Power Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bulutangkis SDN 2 Kotakarang*, hlm 19-24.
- American College of Sports Medicine ACSM. (2013). *Guidelines For Exercise Testing And Prescription*. Books.google.com.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman dan Wahyuri. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Unp.ac.id.
- Balyi, I., & Way, R. (2015). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
- Chu, D. A. (1988). *Jumping into Plyometrics*. Human Kinetics.
- Daru Pratikno. (2021). *Vertical Jump – Teskebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)*. Tersedia: <https://min1sleman.sch.id/blog/vertikal-jump-tes-kebugaran-jasmani-indonesia-tkji/>. [Diakses 13 Januari 2021].
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman praktis berolahraga*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Emzir. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Erianti, (2004) dalam Willy Eko Prasetyo, Umar (2020). *Studi Kondisi Fisik Bolavoli. Jurnal Patriot*. hlm 592-594.
- Erick Burhaein. (2017). *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. Indonesian Journal of Primary Education. Hlm 51-58.
- Farid Imam Nurhadi, (2012). *Pengaruh Fat Loss Programe Terhadap Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Member Fitnes Center Gor UNY*. Eprints.uny.ac.id. hlm 12.
- Giedd, J. N. (2015). *The Amazing Teen Brain*. Scientific American. 312(6), 32-37.
- Hadi, (1991) dalam Diky Pratama Putra, (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun Ssb Kridaning Karso Ksatrio (Kkk) Klajuran*. hlm 73.

- Hermawan, A. (2018). *Pedoman Latihan Fisik untuk Anak Usia Sekolah*. Bandung: Alfabeta.
- Ikadarny dan Achmad Karim. (2020). *Kontribusi Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli*. archive.org. hlm 61.
- Kate Neudecker. (2023). *This 10-Minute Box-Jump Challenge Will Set Your Lungs and Legs on Fire*. Tersedia: <https://www.menshealth.com/uk/workouts/a43738625/box-jump-challenge/>. [Diakses 5 Juli 2023].
- Kostelnik, M. J., Soderman, A. K., & Whiren, A. P. (2017). *Kurikulum Pendidikan Anak Usia Dini Berbasis Perkembangan Anak (Developmentally Appropriate Practices)*. Jakarta: Kencana.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). *The Youth Physical Development Model: A New Approach To Long-Term Athletic Development*. *Strength & Conditioning Journal*, 34 (3), hlm 61-72. DOI: 10.1519/SSC.0b013e31825760ea.
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2015). *Strength and Conditioning for Young Athletes: Science and Application*. Routledge.
- Muh. Farid Kusaeri. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Distribusi Progresif Terhadap Keterampilan Jumping Service Dalam Permainan Bola Voli*. Unsil.ac.id, hlm 2
- Ninoy Yudhistya Sulistiyono. (2013). *Gambaran Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik*. Repository.upi.edu. hlm 19
- Purwanto. (2010). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar. hlm 145-150
- Sallis, J. F., & Patterson, T. L. (2015). *Healthy Eating and Active Living: Principles and Practices*. Human Kinetics.
- Spotebi. (2024) *Frog Jumps Illustrated Exercise Guide*. Tersedia: <https://id.pinterest.com/pin/frog-jumps--844493657791450>. [Diakses Juli 2024].
- Sugiyono, 2013 dalam Muhammad Ata Amrullah, Dr. Imam Syafiii, M.Kes. (2023). *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Remaja Ssb Bintang Utama Surabaya*. *Jurnal Prestasi Olahraga JPO*. hlm 26-27.
- Sugiyono. (2013) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung Alfabeta

Suhadi dan Sujarwo. (2009). *Volleyball For All (Bolavoli untuk semua)*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Taufiq Ariefianto. (2024). *Tafsir Intrakurikuler, Ekstrakurikuler dan Kokurikuler dalam Kurikulum Merdeka*. Tersedia: https://www.kompasiana.com/tafsir-intrakurikuler-ekstrakurikuler-dan-kokuriler-dalam-kurikulum-merdeka?page=1&page_images=1 [Diakses 6 Juli 2024]