

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Beutelstahl, D. (2011). *Belajar bermain bola voli*.
- 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*. Human Kinetics.
- Chu, D. A. (1998). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics.
- Erawan, dkk. (2022). *Anatomi dan Fisiologi Olahraga: Peran Otot Tungkai dalam Pergerakan*. Bandung: Alfabeta.
- Febrian. (2018). *Latihan Plyometric dan Kondisi Fisik Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fian, & Setyawan. (2025). Pengaruh latihan pliometrik *hurdle hops* dan *squat jump* terhadap *power* otot tungkai siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 1 Pakis Aji Jepara 2024. *Spirit Edukasia*.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of strength training and conditioning*. National Strength and Conditioning Association.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*.
- Laila, & Setyawan. (2024). [Judul penelitian tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Lutan, R. (2003). *Manajemen Penjaskes dan Prinsip FITT dalam Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric Word plc.
- Nadeak, & Saputra. (2024). [Judul penelitian tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- PBVS. (2010). [Sumber/peraturan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Prasetyo, D. (2022). Pengaruh latihan plyometric *hurdle jump* terhadap *power* otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bola voli SMKN 2 Nawangan. STKIP PGRI Pacitan.
- Pratama, dkk. (2024). [Judul penelitian tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Pratama. (2020). *Biomekanika Gerak dan Fungsi Otot Tungkai*. Surabaya: Unesa University Press.
- Prawira. (2012). *Statistika Pendidikan dan Pengujian Normalitas Data*. Malang: Setia Pustaka.
- Priyatno, D. (2012). *Belajar Praktis Analisis Parametrik dan Nonparametrik dengan SPSS*. Yogyakarta: Gava Media.
- Pujowigoro. (2025). [Judul penelitian tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Radcliffe, J. C., & Farentinos, R. C. (2015). *High-powered plyometrics*. Human Kinetics.

- Rahman, dkk. (2025). [Judul penelitian tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Rukanda, dkk. (2023). [Judul penelitian tentang kontribusi *power* otot tungkai terhadap kemampuan smash pada Club Juang 19 Kolaka tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Sajoto. (2005). [Sumber tentang kebugaran jasmani/kondisi fisik yang digunakan dalam lampiran].
- Santoso. (2014). Analisis Data Statistik dengan SPSS untuk Penelitian Olahraga. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Saputra. (2025). [Judul penelitian tentang pengaruh *power* tungkai terhadap *jump serve* atlet PPLP Aceh tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*.
- Sudjana. (2001). Metode Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H. P. (1985). [Sumber tentang program latihan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Suharno. (2015). [Sumber tentang karakteristik dan kondisi fisik permainan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Swinnen. (2016). [Sumber tentang *hurdle jump* dan *lateral hurdle jump* yang digunakan dalam lampiran].
- Winarno. (2013). Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Media Cakrawala.
- Yasinta, dkk. (2021). [Judul penelitian tentang *power* otot tungkai dan jangkauan lompatan spike tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Yodi, & Mardela. (2019). [Judul penelitian tentang daya ledak otot tungkai pada Klub Surya Bakti Padang tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Yudiana. (2026). [Judul sumber tentang *power* tungkai tidak tercantum lengkap dalam lampiran].
- Yunus. (1992). [Sumber tentang daya tahan dalam permainan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Yunus. (2012). [Sumber tentang kondisi fisik dan latihan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Yunus. (2017). [Sumber tentang teknik dasar permainan bola voli yang digunakan dalam lampiran].
- Yusradinaf. (2024). Pengaruh Plyometric Training terhadap Peningkatan Power Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(1), 25-35.