

DAFTAR PUSTAKA

- Donald A. Chu and Gregory D. Myer (2013:60) Plyometrics. United States: Human Kinetics P.O. Box 5076 Champaign, IL 61825-5076
- Fathurrahman, A., & Setiawan, B. (2025). Integrasi Latihan Pliometrik dalam Pengembangan Power Tungkai dan Pencegahan Cedera Atlet Bola Voli. *Jurnal Sains Keolahragaan*, 13(1), 45-58.
- Handayani, R., Putri, A. S., & Wijaya, M. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai terhadap Akurasi dan Kecepatan Smash pada Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 11(2), 210-222.
- Hidayat, T., & Kurniawan, D. (2025). Analisis Korelasi Tinggi Loncatan Vertikal dengan Efektivitas Serangan pada Liga Bola Voli Profesional. *Jurnal Performa Olahraga*, 10(1), 12-25.
- Pratama, R., & Suharjana, S. (2024). Stabilitas Neuromuskular dan Mekanisme Pendaratan: Studi Efektivitas Latihan Kekuatan pada Atlet Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(3), 88-102.
- Saputra, W., & Rahmad, N. (2024). Daya Ledak Otot Tungkai dan Waktu Reaksi dalam Teknik Block Bola Voli. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 14(2), 134-145.
- Syafaruddin, S., Gandy, G., & Sugiharto, S. (2023). Pengaruh Latihan Jump and Hold terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Performa Spike. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 11(4), 301-315.
- Arikunto (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awan Hariono (2006) *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*". Yogyakarta: Fakultas Ilmu. Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Bayu Aji Laksono (2016) *Pengembangan Model Body Weight Training untuk Latihan Otot Perut*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mackenzie (2005) *101 Performance Evaluation Tests*". London : Electric. Word plc.
- Muhamad Surya (2003) *Teori-Teori Konseling*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy
- Pranata dan Kumaat (2022) *Pengaruh Olahraga dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*. Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya.
- Priyatno (2012) *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI)

- Razi Siregar (2000) Nama Gerakan dalam Fitness dan Petunjuk Melakukannya . Diakses dari <http://duniafitnes.com/category/workout-list> . 15 April 2015, jam 11.15 WIB.
- Santoso dan Dikidik (2012) Ilmu Faal Olahraga. (fisiologi Olahraga), Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk. Kesehatan dan Prestasi, Bandung
- Siregar (2008) Siregar, S. 2008. Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Dan Kemampuan Gerak Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. Jurnal fisioterapi indonusa Vol.8 No.2, Oktober 2008.
- Slameto (1995) Belajar Dan Factor-faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta : Rineka cipta. Edisi revisi.
- Sudjana (2001) Metode & Teknik Pembelajaran Partisipatif. Bandung : Falah. Production.
- Sugiyono (2014) Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto (2005) Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta
- Sulistiono (2014) Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan. Menengah di Jawa Barat (Basic and Secondary Education Students Physical.
- Syaifudin (2002) Anatomi Fisiologi Keperawatan, Edisi 2, Buku Kedokteran Page 5 92 EGC.
- Syafnidawaty (2020) Pengertian Hipotesis. Universitas. Tangerang.
- Ugi nugraha & Reza hadinata (2019) Evaluasi Program Manajemen Klub Sepakbola Kota Jambi Ugi. Cerdas Sifa, 2, 37–48.
- Pusat Bahasa Departemen pendidikan Nasional, Balai Pustaka (2001) Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. Edisi Ke Tiga”. Jakarta : Balai Pustaka.
- Wayan Nur Kancana dan PPN Sumartana (1986) Evaluasi Pendidikan. Surabaya: Usaha Nasional
- Winarno (2013) Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan Isi, Strategi, dan. Penelitian. Jakarta: Bumi Aksara.