

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bafirman hb dan Asep Sujana Wahyuri.(2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Clark, M.A., Luccet, S.C., dan Corm, R.J. 2011. *Integrated Reactive (Plyometric) Training*. Calabasas: National Academy of Sport Medicine.
- Didi Munadi, Baiq Satrianingsih, dan Andi Anshari Bausad. (2018). *Pengaruh Latihan Drill SmashDan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan SmashPada Pemain Bulutangkis PB SELAGIK JR Lombok Timur Tahun 2018*.JUPE, Vol. 3 No. 3.
- Dimas Anggara, dan Alex Aldha Yudi. (2019). *Latihan Pliometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan SmashAtlet Bola voli*.Jurnal Patriot Vol 1 No 3.
- Donny Belliyan Putra. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kemampuan SmashPemain Bola Voli SMA Negeri 1 Tanjung Jabung Timur*. Universitas Jambi.
- Dwi Yulia Nur Mulyadi, dan Endang Pratiwi. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang. Bening media Publishing.
- Edwan, Ari Sutisyana, dan Bogy Restu Ilahi. (2017). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping SmashBola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang*.Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1).
- Lesmana, H.S., dan Broto, E.P. 2019. *Profil Glukosan Darah Sebelum Setelah latihan Fisik Submaksimal dan Setelah Fase Pemulihan Pada Mahasiswa FIK UNP*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia.8(2).
- Lubis, Johansyah. 2019. *Pencak Silat*. Jakarta: Rajawali Sport.

Muhammad Yogi Andriadin.(2016). *Pengaruh Latihan Pliometrik Double Leg Hop Terhadap Kemampuan SmashPada Permainan Bola Voli Siswa MTsN 1 Buton Selatan*.Universitas Halu Oleo Kendari.

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

Sujarwo.(2017). *Perkembangan Bola Voli Modern*. Yogyakarta: UNY Press.

Yanse Betna Arte. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Plyometric Dan Tingkat Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan SmashAtlet Bola voli*.Universitas Negeri Semarang.

Yogi Arizal, dan Heru Syarli Lesmana. (2019). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan SmashBola voli*.Jurnal Patriot Vol 1 No 3.