

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, R., & Gumantan, N. A. (2020). Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sports Science And Education Journal*, 1(1), 1–12.
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/628>
- Apri Agus. 2012. Manajemen Kebugaran Teori Dan Praktek. Padang: Sukabina Press
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Ed Mcnelly & David Sandler. 2007. *Power Plyometrics The Complete Program*: Meyer and Meyer Sport (UK) Ltd
- Firmansyah, D., & Dede. (2022). Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85–114.
- Haidar, M. (2023). Haidar, Muhammad.” Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR). Vol. 8. No. 01. 2023. November, 179–187.
- Hasanan, F. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makasar. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan*, j1–j16.
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Jasmine, K. (2014). No Title No Title No Title. In *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Juntara, P. E. (2019). Latihan Kekuatan Dengan Beban Bebas Metode Circuit Training Dan Plyometric. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
<https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.8705>

- Kania Nisa Fauziah, Sudianto, S., & Septa Diana Nabella. (2022). Pengaruh Kelengkapan Data, Ketelitian, Kecepatan Dan Ketepatan Waktu Terhadap Kepuasan Konsumen Pada Pt Federal International Finance (Fif) Cabang Batam. *Postgraduate Management Journal*, 2(1), 40–51. <https://doi.org/10.36352/pmj.v2i1.418>
- Keswando, Y., Septi Sistiasih, V., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Maliki. (2018). Mengembangkan Model Latihan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 226–231.
- Mirhan, & Kurnia, J. B. J. (n.d.). *Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup*. 86–96.
- Pranata, D. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 107–116.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). Teknik Dasar Bola Voli: Sebuah Model Pembelajaran. In *LPPM Press STKIP PGRI Pacitan* (Issue 15018).
- Reza Adhi Nugroho & Rizki Yuliandra, analisis kemampuan power otot tungkai pada atlet bola basket, *Science & Education Journal*, Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Sodarsono, S. (2015). Penyusunan Program Pelatihan Berbeban Untuk Meningkatkan Kekuatan. *Ilmiah SPIRIT*, 12(1), 31–43.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*.
- Supriatna, E. (2023). Metode Playometrik Terhadap Kemampuan Spike Siswa Akademi Bola Voli Yuso. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3, 29552963. <http://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/5191> <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/download/5191/3664>
- Sutriani, E., & Octaviani, R. (2019). Topik: Analisis Data Dan Pengecekan Keabsahan Data. *INA-Rxiv*, 1–22.
- Ummah, M. S. (2019b). No Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y> <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbe> co.2008.06.005 https://www.researchgate.net/publication/305320484_SYSTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Wahid Nugroho. (2022). Metode Latihan Plyometric Depth Jump Dan Jump To Box Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5125>

- Wulandari, F., Arifin, S., & Perdinanto, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putra Kabupaten Tapin. *STABILITAS: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 35–42. <https://doi.org/10.20527/mpj.v4i1.1926>
- Yasa, I. G. D. utama. (2019). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Ekstrakulikuler Bolabasket. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(2), 55. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n2.p55-59>
- Zakaria, G., Mudian, D., & Pulung, R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box. *Rnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(01), 1–7.

