

DAFTAR PUSTAKA

- Bayu, K., Yaslindo, Y., Deswandi, D., & Astuti, Y. (2024). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Jump Service Atlet Bolavoli Klub AMC Lubuk Sikaping. *Jurnal JPDO*, 7(9), 2052-2061.
- Firanza, J., Rifki, M. S., Pranoto, N. W., & Syafrianto, D. (2024). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bola Voli Volta Padang Panjang. *Jurnal IKEOR*, 2(3).
- Imandaqurani, D., & Pratama, H. G. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Plyometric terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump pada Atlet Putra Klub Bola Voli Usia Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 426-432.
- Insan, S. R. (2024). Pengaruh latihan barbel squat dan maximum exercise terhadap power otot tungkai pada pemain bola voli irtuha club jangga baru. Pengaruh latihan barbel squat dan maximum exercise terhadap power otot tungkai pada pemain bola voli irtuha club jangga baru, 1-100.
- Maulana, A., Basri, M. H., & Suparto, A. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Berat Badan Terhadap Ketepatan Smash dalam Bola Voli di PBV. Pelopor Muda. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1).
- Padilah, A., Ramadi, R., Maesaroh, S., & Syahriadi, S. (2024). Pengaruh Latihan Depth Jump Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Murid Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bulutangkis Putra SMAN 2 Teluk Kuantan. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(2), 661-675.
- Praja, H. N. (2024). Pengaruh Vertical Jump Terhadap Blok Serangan Lawan Dalam Permainan Bola Voli Di Sma Negeri 1 Babakan Kabupaten Cirebon. *Jordan*, 1(1), 31-44.
- Purnomo, M. (2024). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Kneeling Jump To Box Jump Terhadap Kemampuan Tinggi Loncatan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(2), 16-21.
- Salsabilla, S. N. (2025). Meningkatkan Kemampuan Melompat Pemain Bola Basket: Perbandingan Latihan Depth Jump Dan Knee Tuck Jump. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(11), 8225-8234.
- Saputra, J. S., Anggara, N. A., & Perdinanto, P. (2024). Pengaruh Latihan Skipping Double Step terhadap Peningkatan Daya Ledak Power Otot Tungkai untuk Jumping Smash Atlet Remaja PB. Jhonlin Badminton Club. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 134-141.

- Syabaruddin, A., Banjarnahor, F. B., & Marpaung, D. R. (2025). Efektivitas Latihan Plyometric terhadap Peningkatan Lompatan Vertikal pada Pemain Voli. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Waradin*, 5(1), 166-174.
- Syahriannor, M., Warni, H., & Rahmadi, R. Upaya meningkatkan power otot tungkai melalui latihan single leg hop dan double leg hop pada atlet lompat jauh pasi hulu sungai selatan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 221-228.
- Tesena, F. M. (2024). Pengaruh latihan plyometric box jump dan latihan beban terhadap kemampuan lompatan pada atlet bola voli klub Loetek Pelabuhan Ratu Sukabumi. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 6(3).
- Widodo, P., & Akbar, T. (2025). Pengaruh Latihan Jump Rope Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlit Usia Dini Di Klub Vodesa Ayah Kabupaten Kebumen: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 426-433.
- Wijaya, A. T., Prabowo, A., Permadi, A., Rizky, O. B., & Raibowo, S. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 05 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 210-217.
- Gunadi, D., Witarsyah, Arwandi, J., & Ridwan, M. (2020). Penerapan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Dapat Meningkatkan Kemampuan Akurasi Shooting Pemain Futsal. *Jurnal Patriot*. 2, 1092–1103.
- Gunawan, A. R., & Jatra, R. (2024). Pengaruh Latihan Plyometrik Terhadap Kemampuan Smash Dalam Cabang Olahraga Bola Voli Pada Pemain Family Squad. *Integrated Sport Journal*. 30(9), 122–128.
- Hamdani, F., & Utomo, A. W. B. (2021). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Power Otot Lengan Pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek STKIP Modern Ngawi. *Journal Active of Sports*, 1(1), 28–36.
- Imandaqurani, D., & Pratama, H. G. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Plyometric terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump pada Atlet Putra Klub Bola Voli Usia Remaja. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*. 5(3), 426–432.
- Junianto, H. I., & Widodo, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric dan Lompat Gawang untuk Meningkatkan Kemampuan Jumping Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Karanggayam. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*. 5(2), 323–333.
- Nasrulloh, M. H., Sugito., & Sukmana, A. A. (2024). Pengaruh Plyometric Bench Dip Terhadap Ketepatan Smash Pada Pemain Bola Voli Putra. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 6(1), 24–33.

- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 6(1), 1–8.
- Zubaedi, A., & Muhafid, E. A. (2023). Pengaruh Variasi Metode Latihan Untuk Meningkatkan Jumping Smash Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*. 3(1), 40–43.