

DAFTAR PUSTAKA

- Nuril Ahmad . (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- L Barbara , Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonnie, Ms (2000). *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Dieter Beutelstahl, . (1986). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung:Pioner Jaya.
- T Bompa, . (2009). *The and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. (2002). *Pliometrik : Untuk Meningkatkan Power*.
Program Pasca Sarjana : Surakarta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya Offset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan Unimed Press.
Universitas Negeri Medan.
- Yunus , M (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.PBVSI.
- PBVSI. (2004). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Jakarta: PBVSI.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. (1985); *Plyometrics Explosive Power Training*. 2nd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung Penerbit Alfaberta.
- Viva Pakarindo. (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas X*. Jakarta : Viva Pakarindo.

- Suprianti, D. & Zenda, P. (2017). *Perbandingan Latihan Pilometrik Depth Jump dan Jump To Box Power terhadap Otot Tungkai dalam Smash Permainan Bola Voli. Jurnal Olahraga.* 3 (1)
- Suwita, Y. Purwono, S, P. Rubianto, H. & Wahadi. (2021). *Efektivitas Model Latihan Jump To Box dan Double Leg Cone Hop terhadap Peningkatan Akurasi Heading. Journal Of Sport Sciences.* 5 (2) 101-106.
- Zakaria, G. Mudian, D. & Riyanto, P. (2028). *Pengaruh Latihan Plometrics Jump To Box terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bola Voli. Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang.* 5 (11) 2461-3961.
- Pertiwi Eka Diana. (2016) *Pengaruh Latihan Dept jump, Knee Tuck Jump Dan Jump To box Terhadap Power Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Putra Mustika Blora.* Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Ome Agus. 2017. Skripsi “*Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Passing Atas pada Permainan Bola Voli Siswa Putra kelas XI Sma Negeri 1 Kabila*”. Program Studi S1 Pend. Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo