

DAFTAR PUSTAKA

- Bakar, A., Candra, A. R. D., Romadhoni, W. N., & Ulinnuha, R. A. N. (2021). Pengaruh latihan plyometric rim jump terhadap tinggi lompatan blok permainan bola voli. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 113-120
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, T. O., & Stoenescu, G. (1996). *Power training for sport: Plyometrics for maximum power development*.
- Bunaliano, A. A. (2023). *Pengaruh Variasi Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Jumping Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Reborn Volly Ball Club* (Doctoral dissertation, Kepelatihan Olahraga).
- Christanatha, T. A., Datau, S., Pakaya, R., Ikhsan, H., & Hidayat, J. T. (2023). Pengaruh latihan jump to box terhadap kemampuan lompatan block pada permainan bola voli. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(2), 34-43.
- Chu, D. A. (1998). *Jumping into plyometrics*. Human Kinetics
- Febriyanto, A., & Fahmi, F. (2022). Model Latihan Blocking Bola Voli Untuk Atlet Pemula. *JP3M*, 3(01), 107-116.
- Halbatullah, K., Astra, I. B., & Suwiwa, I. G. (2019). Pengembangan model latihan fleksibilitas tingkat lanjut dalam pembelajaran pencak silat. *Jurnal Ika*, 17(2), 136-149.
- Hermanzoni, H. (2020). Pengaruh kekuatan otot lengan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan smash bolavoli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654-668.

- Kristriawan, A., & Sukadiyanto, S. (2016). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap smash backcourt atlet bola voli junior putra. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 122-134.
- Loliana, L. L., Sutisyana, A., & Defliyanto, D. (2022). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump Terhadap Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Ekstrakurikuler Di Sman 5 Bengkulu Utara. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 253-266.
- Maulana, M. I. A., & Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan Multiple Box To Box Jump Terhadap Hasil Belajar Smash Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 1 Petir. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 515-â.
- Maulana, R. M., & Rochmania, A. (2021). Hubungan intensitas latihan dengan imunitas. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4), 20-35.
- Nadeak, D. M., & Saputra, A. (2024). Pengaruh Latihan Multiple Box To Box Jump dan Hurdle Hops Terhadap Power Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 13 Merangin. *Score*, 4(1), 138-150.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan pengukuran olahraga. *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Putro, W. A. S., Soegiyono, S., & Widiyaningsih, W. R. (2022). Pengaruh Metode Latihan Bervariasi Terhadap Keterampilan Block Pada Atlet Bola Volly Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong. *Unimuda Sport Journal: Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 40-44.
- Rodríguez, S., Suarez-Cuervo, A. N., & León-Prieto, C. (2024). Exercise progressions and regressions in sports training and rehabilitation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 40, 1879-1889.

- Sidik, D. Z. (2010). Prinsip prinsip latihan dalam olahraga prestasi. Online at <https://penjasorkessman3.files.wordpress.com>.(Diakses 4/04/2015).
- Sudirman, Diktat Bola voli fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Sukadiyanto & Muluk, Dangisna. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1-12.
- Tifali, U. R., & Padli, P. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan daya ledak otot lengan terhadap ketepatan smash atlet bolavoli putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 565-575
- Wahyuni, W., Ardian, N. A. K., & Muazarroh, S. (2021). Pemberian plyometric training depth jump terhadap tinggi lompatan vertical jump pada pemain bola voli. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 132-136.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 6(2), 42-51
- Yulifri, F. U., & Sepriadi, F. U. (2018). Hubungan daya ledak otot tungkai dan otot lengan dengan ketepatan smash atlet bolavoli gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.
- Zukruf, D. A., Desti, E. A., & Bhakti, Y. H. (2024). Meningkatkan Kekuatan Tendangan T Atlet Pencak Silat Lampung Utara Melalui Latihan Plyometric. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(04), 1106-1111