

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyan, Mahmud Yunus, & Heri Purnama Pribadi. (2023). Pengaruh Latihan Box Jump, Box Shuffle, Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Badminton Universitas Negeri Malang. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(2), 201–209. <https://doi.org/10.31258/jassi.2.2.201-209>
- Apriyanti, E. P., Wahyudi, A., & Artikel, I. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli di Klub DPU Pati Tahun 2020*. 2, 119–124.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Aufan, R., & Handoko, A. H. (2022). Design aktivitas fisik dan latihan berbasis Android untuk meningkatkan kebugaran jasmani para lansia. *Journal Coaching Education Sports*, 3(1), 113–124.
- Babullah, R. (2022). *TEORI PERKEMBANGAN KOGNITIF JEAN PIAGET DAN PENERAPANNYA DALAM PEMBELAJARAN*. 01(02), 131–152.
- Barus, J. B. N., Ginting Manik, S. P., Handoko, A. H., & Ravsamjani, F. (2024). Analisis performa teknik dan recovery pada atlet gulat Sumut Pelatda jangka panjang PON XXI/2024. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 352–360.
- Bobbert, M. F., & Van Soest, A. J. (2001). Why do people jump the way they do? *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(3), 95–102.
- Damanik, S. A. (2014). PRAMUKA EKSTRAKULIKULER WAJIB DI SEKOLAH. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Esser, B. R. N. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 169–174. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.926>
- Ferianto Tjahyo Kuntjoro, B. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 7(1), 69–77. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/PENJAKORA/article/view/19503>
- Halbatullah, K., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2021). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Dalam Pembelajaran Pencak Silat. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 4(01), 73–81. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v4i01.3948>
- Hambali, S., Hambali, S., & Rohedi, A. (2013). KETERAMPILAN JUMPING SERVICE BOLAVOLI. *Jurnal Sains Keolahragaan & Kesehatan*, 33–35.

- Hamzah, I., Ginanjar, A., & Setiawan, A. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 58–63.
- Harman, E. A., Rosenstein, M. T., Frykman, P. N., & Rosenstein, R. M. (1990). The effects of arms and countermovement on vertical jumping. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 22(6), 825–833.
- Hasanuddin, M. I., & Syahrudin, S. (2022). Efektivitas bentuk latihan Skipping dan Squat Jump terhadap kemampuan Jump Shoot. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 127. <https://doi.org/10.26418/jilo.v5i2.59437>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Kadir, A. (2009). *ADAPTASI KARDIOVASKULAR TERHADAP LATIHAN FISIK*.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Lees, A., Vanrenterghem, J., & De Clercq, D. (2004). Understanding how an arm swing enhances performance in the vertical jump. *Journal of Biomechanics*, 37(12), 1929–1940.
- Luh Putu Indrawathi, N., Citra Permana Dewi, P., Luh Gde Widiantri, N., Dian Vanagosi, K., & Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 5 Kuta Selatan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi P*, 7(1), 239–247. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460837>
- Nur Baetil Atik, A., B D Alsaudi, A. T., Apri Satriawan Chan Pendidikan Olahraga, A., & Kusuma Negara, S. (2021). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter melalui Latihan Akselerasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 15.
- Manalu, N. (2025). Pengaruh asupan gizi dan intensitas olahraga terhadap kebugaran fisik. Universitas Negeri Medan.
- Manurung, Y., Hermawan, I., & Kunci, K. (2021). MODEL LATIHAN LARISPRINT BERBASIS PERMAINAN UNTUK USIA 6-12 TAHUN. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 156.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model Latihan Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Ring Pada Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Arts and Education*, 2(1), 49–56.

<https://doi.org/10.33365/jae.v2i1.69>

- McBride, J. M., Triplett-McBride, T., Davie, A., & Newton, R. U. (2010). The effect of heavy- vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(7), 1876–1884.
- Mujayanah, T., & Fadilah, I. (2019). Analisis Karakter Tanggung Jawab Siswa Pada Mata Pelajaran IPA di SMPN 21 Kota Jambi. *Jpk*, 5(2), 133–136. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpk>
- Pardiman, Aden Wijaya, & Siti Euis Kartika. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 42–51. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.266>
- Pasha Erik Juntara. (2019). Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 LATIHAN KEKUATAN DENGAN BEBAN BEBAS METODE CIRCUIT TRAINING DAN PLYOMETRIC Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.
- Priyono, R. E., & Yudi, A. A. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Ryan*. 554–564.
- Prof. Dr. H. M.E. Winarno, M. P., Drs. Agus Tomi, M. P., Sugiono, D. I., & Dona Shandy, S.Pd, M. O. (2015). *Teknik dasar bermain voli*.
- Putra, A. Z. G. S., & Wiriawan, O. (2021). Pengaruh Latihan Hand Drills Lateral Quick Hand Walk Dan Lateral Walking Plank With Push Up terhadap Kekuatan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Senduro Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol 4 No 5(2), 80–88. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/39375>
- Rahman, D., & Samuel, V. (2024). *MENINGKATKAN SMASH DALAM BOLA*. 7, 15033–15041.
- Rahman, F., Cahyadi, M. M., Jasmine, S. A., Larasati, L., Ayu, A. S., & Pristianto, A. (2023). Penerapan Model Latihan Plyometric Untuk Meningkatkan Daya Kelincahan Pada Komunitas Sepatu Roda Voodoo. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)*, 3(5), 233–237. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v3i5.627>
- Rizki Hariadi, R. M. (2020). *PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH*. 2(2017), 898–906.

- Santosa, W. D. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3, 158–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/11177/6562>
- Shahnaz, Nasution, J., Harahap, T., et al. (2024). Pengaruh kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil servis panjang mahasiswa PJKR UNIMED pada mata kuliah bulutangkis. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*.
- Sidik, D. Z. (2022). 14.+Prinsip+Latihan+Atlet+Pada+Berbagai+Periodisasi+59-68. *Prinsip Latihan Atlet Pada Berbagai Periodisasi, Prinsip Latihan Fisik*, 59–68. <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/14.+PRINSIP+LATIHAN+ATLET+PADA+BERBAGAI+PERIODISASI+59-68.pdf>
- Siregar, A. A. A., Pasaribu, R., Panggabean, B. M., Sormi, R. J. R., & Ginting, H. (2024). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Multidisiplin Teknologi Dan Arsitektur*, 2(2), 796–800. <https://doi.org/10.57235/motekar.v2i2.3922>
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Manajemen program latihan sekolah sepakbola (SSB) GAMA Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 98. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8133>
- Syamsudar, Bangbang. Dedi Kusmayadi, H. N. J. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai siswa ekstrakurikuler futsal SMP Pasundan 12 Bandung. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 21–31.
- Tapo, Y. B. O. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *IMEDTECH (Instructional Media, Design and Technology)*, 3(2), 18. <https://doi.org/10.38048/imedtech.v3i2.209>
- Ukat, A. Y. S. (2018). *PENGARUH LATIHAN SQUAT JUMP TERHADAP HASIL LOMPATAN PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI PUTRA DI MTsN 1 KOTA SERANG*. 7(2), 59–68.
- Wahyuda, T. A., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2016). Model Latihan Block Permainan Bolavoli Pada Kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 6 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(1), 188–202.
- Wahyudi, A. N. 2018. (2018). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) Dan Circuit Training Terhadap Kecepatan, Kelincahan, Dan Power

Otot Tungkai. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(2), 47-56.
Journal of Sport and Exercise Science, 1(2).

Yogi Arizal, H. S. L. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Yogi. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNL e80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dG JyMPGptk%2B3rLJNuePfgeyx43zx1%2B6B&T=P&P=AN&S=R&D=bu h&K=134748798%0Ahttp://amg.um.dk/~media/amg/Documents/Policies and Strategies/S>

Zauharudin, L., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Metode Latihan Lompat Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Smash Bola Voli. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1668–1672.
<https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5693>

