

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Chu, Donald (1940). *Jumping Into Plyometrics*. Swiss. Leisurre Press.
- Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi) (pertama)*. Deepublish.
- Agung, Z. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pandiva Buku.
- Akhmad, I. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan ketrampilan taktis dalam permainan bolavoli konsep & pendekatan pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Adnan & Arsil. (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Awan, Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bafirman & Asep Sujana. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok. PT RajaGrafindo Persada.
- Bompa, O.T.1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada. Mosaic Press.
- Chu, D.A & Gregory D.M. (1992). *Plyometrics*. USA: Human Kinetik.
- Chu D. A. (1992). *Jumping Inti Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Gritama. (2019). "Latihan Running ABC Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 METER Pada Kegiatan Ekstrakurikuler." Jurnal Ilmiah 1(2):135.
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Harsono. (2015). ***Kepelatihan Olahraga (Teori dan Metodologi)***. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). ***Kepelatihan Olahraga, Teori dan Metodologi***. Edisi kedua. Bandung: Tambak. PT Remaja Rosdakarya Offset
- Harsono. (1998). ***Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching***. Jakarta. C.V. Tambak Kusuma.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2021). ***Pengaruh Latihan Plyometrics (Hurdle Hops dan Ladder Drill) Terhadap Kecepatan Dribbling Futsal Putri Tim Jugador Bonita Rafflesia***. SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2(1), 34–45.
- Imam Hariadi. M. Sajoto. (1988). ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga***. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mahmuddin, R. Syaifullah D. Sihombingbc, Sabaruddin Yunis. ***The effect of exercise variation methods on leg muscle strength and its contribution to improving volleyball smash results***. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran Vol. 10 No. 1, April 2024.
- Muhammad Ma'ruf. (2020). ***Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Permainan Sepak Bola Kelas VII SMP Negeri 51 Surabaya***. Jurnal Mitra Pendidikan, 4(1), 1–9.
- Nuril Ahmadi. (2008). ***Panduan Olahraga Bolavoli***. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Nurkadri. (2017). ***Perencanaan Latihan***. Jurnal Prestasi. Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan.
- Parickle, Aisyah Fajeriani. (2016). ***Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Kecepatan Power Dan Kelincahan***. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya. Journal Of Sport Science Medicine. Vol.5. No.3.
- Pelamonia, S. P., & Harmono, B. A. (2018). ***Pengaruh Pelatihan Ladder Drill 90 Degree Rotation Dan Ladder Drill Ali Shuffle Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan***. JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 2(1), 20–29.
- Putra. (2017). ***Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Dan Latihan Skipping Terhadap Tinggi Lompatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 5 Bandar***. Skripsi Bandar Lampung: Universitas Lampung.

- Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori dan Praktik Bola Voli*. Palembang: Media Bening Publishing.
- Ramadhanova, Athira. (2019). “*Running ABC*.”
- Jurnal Olahraga. Rasna, Rasna. (2019). “*Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unm*.” Jurnal Rasna 3:1–9
- Reynold, Tony (2011). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. (Online). http://www.footballgc.com.au/uploads/files/Tony_Raynold_Ultimate_Agility_Ladder_Guide.pdf . Diakses pada tanggal 15 Desember 2014.
- Robinson, B. (1993). *Bola Voli Bimbingan Petunjuk dan Teknik Bermain*. Semarang: PT. Dahara Prize.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud. Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, (2013) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang. UNP Press Padang.
- Tirtawirya, D. (2006). *Metode Melatih Fisik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wardianto, Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2018). *Pengaruh latihan abc running terhadap power tungkai peserta didik ekstrakurikuler bola voli*. Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa, 7(11), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/29714/7567657922>