

DAFTAR PUSTAKA

- Abrianti, E. S., Irawan, D. S., & Prastowo, B. (2024). Pengaruh Latihan *Push Up* Dan *Squat Jump* Terhadap Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Tungkai Pada Pemain Voli Ukm Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5600-5604.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Bahtra, R., Gemaini, A., & Fajri, H. P. (2025). Pengaruh Latihan *Squat Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Kuansing Soccer School (Kss) Kuantan Singingi Riau. *Jurnal Ikeor*, 3(1).
- Gusfirnando, D., Supriyadi, S., & Saichudin, S. (2015). Pengaruh Latihan *Split Squat Jump* Dan *Box Jump* Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smkn 3 Malang. *Jurnal Sport Science*, 5(1), 7-15.
- Harsono, (2017), *Periodisasi program pelatihan*, PT Remaja Rosdakarya.
- Hasibuan, M. U. Z., Alkahpi, J. S., & Sukendro, S. (2022). Pengaruh Latihan Variasi *Sprint* Dan *Squat Jump* Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 3 Kerinci. *Indonesian Journal Of Sport Science And Coaching*, 4(2), 133-145.
- Irfanto, R., & Zaitun, Z. (2024). Pengaruh Metode Latihan *Squat Jump* Untuk Meningkatkan *Speed* Pada Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Smp Labschool Fip Umj. Semnasfip.
- Indrawan, A. P., Wahjoedi, W., & Suratmin, S. (2021). Pengaruh Pelatihan *Pliometrik* dan Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bola Voli Putri SMP. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 44-52.
- Kusuma, A. G. A., & Junaidi, S. (2014). Peran Kekuatan Dan *Power* Otot Tungkai Terhgap Kemampuan Shooting Ke Gawang. *Journal Of Sport Science And Fitness*, 3(2).
- Komi, P.V. (2003). *Strength and Power in Sport*. Oxford: Blackwell Science.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). *Teknik Dasar Bola voli Sebuah Model Pembelajaran*".

- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga. Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Palinata, Y. J. (2023). Tes dan Pengukuran *Vertical Jump* untuk Keterampilan *Smash* pada Tim Voli PJKR-UKAW. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 4196-4201.
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1-14.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan, Kekuatan, Dan Daya Ledak Terhadap Tendangan Pada Atlet *Taekwondo*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(2), 85-95.
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan *Squat Jump* Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (*Power*) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 158-164.
- Sambono, A. B., Unmehopa, W., & Tahapary, J. M. (2025). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Pada Atlet Voli Putri SSC Unpatti. *MANGGUREBE: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 6(1), 9-15.
- Sarwita, T. (2019). Pengaruh Latihan Squat jump Terhadap Jump Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 202-210.
- Setyawan, R. (2022). *Mengenal Pelatihan Kondisi Fisik Level Dasar*.
- Sudjana, (2024). *Metoda Statistika*, PT Tarsito Bandung.
- Schoenfeld, B. (2020). Science and development of muscle hypertrophy. *Human Kinetics*.
- Sidik, Z,D, Pesurnay, P, Afari,L, (2019), *Pelatihan Kondisi Fisik*, PT Remaja Rosdakarya.
- Tofikin, Arisman, Siska (2021), Pengaruh latihan squat jump terhadap daya ledak otot tungkai pada atlet pencak silat persaudaraan setia hat iterate di komisariat stkip rokania, *Jurnal Sport Rokania*, 1(2), 147-154.
- 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* Vol. 6 (1), 210 - 217.