

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 2000. *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: sukabina.
- Ali Yusmar. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Fkip Universitas Riau*, 1(9).
- Andibowo, T., & Supriyoko, A. (2021). Tingkat Peningkatan Keberhasilan Sport Massage Terhadap Motivasi Latihan Dan Ergonomi Tubuh Atlet Sepakbola. *Jendela Olahraga*, 6(2), 99–107.
- Arafat, An T., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The Exercise Effect Of Front Cone Hops And Zig-Zag Cone Hops Due To Agility And Speed. *International Journal Of Scientific And Research Publications*, 8(2), 250.
- Barnabas, M., & Babu, J. R. (2023). Effect Of Varied Intensities Of Plyometric Training On Resting Heart Rate And Vo2 Max Among Volleyball Players. *Journal Of Clinical Otorhinolaryngology, Head, And Neck Surgery*, 27(1), 1305–1315.
<https://doi.org/https://www.lcebyhkzz.cn/article/view/2023/1305.pdf>
- Boraczyński, M., Magalhães, J., Nowakowski, J. J., & Laskin, J. J. (2023). Short-Term Effects Of Lower-Extremity Heavy Resistance Versus High-Impact Plyometric Training On Neuromuscular Functional Performance Of Professional Soccer Players. In *Sports* (Vol. 11, Issue 10, P. 193).
<https://doi.org/10.3390/sports11100193>
- Haetami, M., & Awanis, A. (2021). Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik. *Jendela Olahraga*, 6(2), 108–119.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v6i2>
- Hanifah, R., & Rizki, M. S. (2019). *Pengaruh Latihan Jump In Place Dan Quick Leap Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Bolavoli Philipos Kabupaten 50 Kota* (P. Vol. 2, 1).
- Haromain, I., Wiriawan, O., Arief, N. A., Hidayat, T., Wibowo, S., Siantoro, G., & Wahyudi, A. R. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric Barrier Hops, Front Cone Hops, Jump To Box, Dan Depth Jumps Terhadap Peningkatan Power, Kekuatan, Dan Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler. *Eduinovasi: Journal Of Basic Educational Studies*, 4(1). <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.5596>
- Herwin. (2019). Pengaruh Latihan High Intensity Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Vertical Jump Dan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Klub Pertamina Makassar. *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga, Skripsi Pd*.
- Insan, S. R. (2024). *Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Irtuha Club Jangga Baru. Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Irtuha Club Jangga Baru* [Universitas Jambi]. <https://repository.unja.ac.id/62979/>
- Kurt, C., Canli, U., Erdaş, S. E., Poli, L., Carvutto, R., Cataldi, S., Fischetti, F., &

- Greco, G. (2023). Effectiveness Of Vertical Versus Horizontal Plyometric Training On Stretch-Shortening Cycle Performance Enhancement In Adolescent Soccer Players. *Healthcare*, 11(11), 1615. <https://doi.org/10.3390/Healthcare11111615>
- Masyani. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 12(1), 10–28.
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 5(3), 459–465.
- Naseri, M. B. A. (2024). A Theoretical Comparison Between Periodization And Non-Periodized Training. *Journal Of Sports Physiology And Athletic Conditioning*, 4(13), 16–28.
- Palinata, Y. J. (2023). Tes Dan Pengukuran Vertical Jump Untuk Keterampilan Smash Pada Tim Voli Pjkr-Ukaw. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 4196–4201.
- Pratiwi, F. Z., Setijono, H., & Fuad, Y. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Hops Dan Counter Movement Jump Terhadap Power Dan Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 105.
- Prof. Dr. Suharmini Arikontu. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Saiful, F., Sulistiono, & Budiman, A. (2020). *Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lay Up Bola Basket* [Universitas Nusantara PGRI Kediri]. <https://repository.unpkediri.ac.id/3915/>
- Salam, N. A., & Rismayanthi, C. (2024). Perbedaan Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump Dan Jump To Box Terhadap Tinggi Lompatan Dan Kelenturan Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Global Journal Sport*, 2(2), 357–364. <https://doi.org/10.35458>
- Sulistyo, Y. W. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Front Cone Hops Dan Plyometric Lateral Cone Hops Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan. *Jurnal Bravo*, 4(3), 142–155.
- Winarno, M. E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bolavoli*. Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fik Malang.