DAFTAR PUSTAKA

Adams, K., O'Shea, J. P., O'Shea, K. L., & Climstein, M. (1992). The effect of six weeks of squat, *plyometric* and squat-*plyometric* training on *power* production. Journal of Strength and Conditioning Research. https://doi.org/10.1519/00124278-199202000-00006

Andrew, & Damon. P.S. (2010). *Effect of three modifield plyometric depth jumps and periodized weight training on lower extremity power*. Alabama: University of South Alabama.

Akmad Imran, 2013. *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan.* Medan: UNIMED PRESS

Alam T, Rahman SMN, et al. Effeck of physical on some hematological parameters in female athletes in Bangladesh. J Nepal Med Assoc. 20104;52(195): 892-896.

Arif, T. D. R., Sinurat, R., & Manurizal, L. (2021). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan lari 40 meter dengan hasil lompat jauh gaya jongkok. Journal Of Sport Education and Training, 2(2), 144-155.

Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh latihan *plyometric* jump to box terhadap *power* otot tungkai pemain bola voli pada tim putri penjaskesrek undana. Jurnal segar, 8(1), 38-46.

Arif G, Randy. (2017). Tes kebugaran jasmani

Bompa, T. O., Harf, G.G. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifh Edition. United stste of America: Human kinetics

Cicek Guner. The effects of different exercise types on hematological parameters in sederntary women. Journal of education and training studies. 2018; 6(8):96-101.

Emeral. (2017). *Pengantar Teori dan Metode Pelatihan Fisik*. Depok. Kencana.

Fischetti, F., Vilardi, A., Cataldi, S., & Greco, G. (2018). Effects of plyometric training program on speed and explosive strength of lower limbs in young athletes. Journal of Physical Education and Sport, 18(4), 2476–2482.

G. Ekky AC, Arifin M, et al. Perbedaan kadar hemoglobin mahasiswa Kedokteran UNLAM yang melakukan dan tidak melakukan senam aerobik. Jurnal berkala kedokteran. 2015; 11 (1): 1–10.

Halim, E. V. (2013). pengaruh latihan zumba terhadap kadar hemoglobin.

Hidayat & Rosman. (2018). Pengaruh Metode Bermain Terhadap Peningkatan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Eksrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. BIORMATIKA : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Hidayat T, et al. (2018). Pengaruh latihan *plyomertic depth jump* dan *jump to box* terhadap power oto tungkai pada pemain ekstrakulikuler bola voli SMK Teknologi Nasional Malang. Jurnal *sport science,* 136-143.

Kosasi, L. (2014). |Hubungan aktivitas fisik terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswa anggota UKM pendekar Universitas Andalas. *jurnal penelitian*, 178-181.

Lestari & Sugihartono. (2019). Pengaruh Latihan Jump Rope dan Depth Jump Terhadap Lompatan Block Smash Permainan Bola Voli Siswi Ekstrakurikuler SMKN 1 Kota Bengkulu. Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani.

Maulidinna, A. N. (2022). perbedaan kadar hemoglobin pada atlet dan bukan atlet. 171-180.

Moosavizademonir. Effect of one period of training on hemoglobin, hematocrit and RBC of athlete girls. Annals of biological research. 2011; 2 (6) :642-644.

Mulyadi, D. M. (2020). Pembelajaran bola voli. *BeningbMedia Publishing*.

Mulyadi, Endang. (2020). *Pembelajaran Bola Voli. Palembang*. Bening Media Publishing.

Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Pustaka Umum.

Sari, D. R. (2008). Pengaruh latihan plyometrics depth jump terhadap peningkatan vertical jump pada atlet bola voli putri yunior di klub vita Surakarta. *Fisioterapi indonusa*, 145-149.

Siswantoyo, S. (2014). Peningkatan power tungkai pesilat remaja melalui latihan pliometrik. Cakrawala Pendidikan.

Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito

Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi*. Yogyakarta : FIK UNY.

Widiastuti. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers

Yanti, F. J. (2021). pengaruh latihan pliometrik depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain bola voli MA Muslim Cendikia Bengkulub Tengah. *jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 25-27.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED
THE Character Building UNIVERSITY