

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z. 2016. Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Ketrampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90.
- Adhi, B. P., Sugiharto, & Soenyoto, T. 2017. Pengaruh Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(1), 7–13.
- Aisyah, K. D. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03, 79–86.
- Annas, M. 2014. Jurnal Olahraga Pendidikan. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(1), 1–7.
- Arief Budi Utomo, A. 2018. Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Double Leg Speed Hop Terhadap Explosive Power Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Putra Universitas PGRI Madiun. *Journal Power Of Sports*, 1(Issn : 2614-459x), 1–11.
- Budiarsa, I. N., Kanca, I. N., Putu, N., & Sri, D. 2014. Pengaruh Pelatihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha. *E-Journal Ikor Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1.
- Chu, D. A., & Myer, G. D. 2013. *Plyometrics* (1st Ed.). United States Of America: Human Kinetics.
- D.P, A. M., Indriyani, N., & Nk, K. D. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), Dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan Dengan Menggunakan. *Jurnal Virgin*, 1(Januari 2000), 40–50.
- Dr. Ida Bagus Wiguna, M. P. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*.
- Edwan, Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. 2017. Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(Issn 2477-3311), 70–74.
- Ekoparman, B., & Widajadnja, I. N. 2015. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tadulako Tahun Masuk 2012. *Medika Tadulako : Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 2(3), 55–66.

- Hanafi, S. 2010. Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi. *Jurnal Ilara*, 1(2), 1–9.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlit Sehat Aktif*.
- Haryono, S., & Pribadi, F. S. 2012. Pengembangan Jump Power Meter Sebagai Alat Pengukur Power Tungkai. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(Issn :2088-6802), 15–27.
- Herman. 2010. Pengaruh Latihan Terhadap Fungsi Otot Dan Pernapasan. *Jurnal Ilara*, 1(2), 27–32.
- Hermansyah. 2016. Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Double Multiple Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola Sman 1 Sakra Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 2(2), 21–25.
- Kurnia, M., & Kushartanti, B. M. Ara. 2013. Pengaruh Latihan Fartlek Dengan Treadmill Dan Lari Di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 72–83.
- Lubis, H. M., Sulastri, D., & Afriwardi. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Dengan Ketahanan Otot Dan Kekuatan Ketahanan Fleksibilitas Pada Mahasiswa Laki-Laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 142–150.
- Mahfuz. 2016. Pengaruh Latihan Split Squat Jump Dan Standing Jump And Reach Terhadap Kekuatan Dan Power Otot Tungkai. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 3(2), 83–95.
- Neptune, R. R., MCGowan, C. P., & Fiantdt, J. M. 2009. *The Influence Of Muscle Physiology And Advanced Technology On Sports Performance*. 81–107. <https://doi.org/10.1146/annurev-bioeng-061008-124941>
- Pamungkas, H., & Nidomuddin, M. 2018. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Sebagai Prediktor Awal Kebugaran Jasmani Pada Tim Sepak Bola Asifa*. 6(2), 75–79.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. 2015. Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(1), 9–13.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. 2017. Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.

- Pratama, I. R., Nasuka, & Hadi. 2015. Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Peningkatan Kecepatan, Kelincahan Dan Vo2max. *Unnes Journal Of Sport Sciences*, 4(2), 28–33.
- Priyanto, J., Hidayah, T., & Nugroho, P. 2014. Model Pembinaan Prestasi Olahraga Voli Pantai Di Kabupaten Indramayu Tahun 2013. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 3(1), 23–26.
- Putra, U. A., Ramadi, & Vai, A. 2018. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Explosive Power Otot Lengan-Bahu Dengan Akurasi Smash Power Otot Lengan-Bahu Dengan Akurasi Smash Team Bola Voli Putra Bulog Pekanbaru. *Jom Fkip*, 5, 1–12.
- Sandjaja, B., & Heriyanto, A. 2011. *Panduan Penelitian*.
- Special Olympics Indonesia, P. P. 2009. *Buku Panduan Cabang Olahraga Bola Voli Special Olympics*.
- Susilawati, D. 2017. Pengaruh Explosive Power Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Ketrampilan Bola Voli. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 08(01), 68–75.
- Vishnu Raj R. 2017. Effect Of Plyometric Training On Selected Physical And Physiological Variables Among College Level Volleyball Players. *International Journal Of Yoga, Fisioterapi Dan Pendidikan Jasmani*, 2(5), 181–184.

