

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rikza. (2018). Perbandingan Metode Latihan Box Jump Dan Metode Latihan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Tolakan Pembalikan Renang Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 3(2).
- Apriyanto, T., Mulyana. (2019). *Kepelatihan Bola Voli Dasar*. Jakarta: UNJ Press.
- Amalia, R. (2019). PERBEDAAN PENGARUH ROPE JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP PENINGKATAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN BOLA VOLI (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Arrody, R., Ruliando Hasea Purba, Rina Ambar Dewanti. (2017). Perbandingan Latihan Otot Isotonik dan Isometrik terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Flexor Elbow pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2015 Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Segar*, 5(1). <https://doi.org/10.21009/segar.0501.03>
- ASTUTI, U. (2021). PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP SUDUT Q DAN DAYA TAHAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET BASKET PUTRI (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Budiman, R., Sutarno, S., & Sulisty, A. (2017). Prinsip-prinsip ilmu kepelatihan olahraga. Yogyakarta: Deepublish.
- Darusman, M., Putra, M., & Manurizal, L. (2021). Pengaruh Latihan Metode Plyometric (Skipping) Terhadap Power Otot Tungkai Pada Club Bola Voli Ikatan Remaja Conga (Irc). *Joset*, 2(1), 72-81.
- Daulay, B. Samri Saldi Daulay. (2018). Pengembangan Variasi Latihan Kombinasi Passing dan Smash Dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 20(1), 37-42.
- Edwan, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping Smash Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang. *Kinestetik*, 1(1). <https://doi.org/10.33369/jk.v1i1.3380>
- Fauzi, A. (2017). Efektivitas Latihan Rope Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Candra Naya. *Skripsi*. Sarjana, Universitas Negeri Jakarta.
- Febriyanti, D., Rina Ambar Dewanti, Bambang Sujiono. (2017). Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport*

*Coaching and Education*, 1(2), 1 -14. <https://doi.org/10.21009/JSCE.01201>

GINANJAR, G. (2020). PENGARUH LATIHAN JUMPING SERVICE DENGAN MENGGUNAKAN SASARAN BERVARIASI TERHADAP KETEPATAN JUMPING SERVICE DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen pada Anggota UKM Bola Voli Universitas Siliwangi Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi). Hadiyatullah Akbari, Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Peningkatan Lompatan Block Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1(3).

GUNAWAN, A. (2019). PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT TUNGKAI (Eksperimen pada Atlet Putra UKM Bola Basket Universitas Siliwangi Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Hasianna, S. T., Oeji Anindita, Karika Dewi, Adra Tqufiqah, Ajeng Mira Ayuningsih. (2021). Pengaruh Rope Jumping dan Latihan Tabata terhadap Fungsi Paru dan Indeks Kebugaran Tubuh. *Jurnal Respor Indo*. 41(2), 134-139.

KUSMARAN, R. A. (2021). PENGARUH BENTUK-BENTUK LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI DALAM PERMAINAN BOLA VOLI (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA 7 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2020/2021) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Kusuma, W. A., Syafaruddin, S., & Destriana, D. (2019). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7 (1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8127>

Mardius. (2021). *Teori dan Praktek Kesegaran Jasmani*. LPPM Universitas Bung Hatta

Munizar, Razali, Ifwandi. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan Terhadap Pukulan Smash Pada Pemain Bola Voli Club Himadirga FKIP UNSYIAH. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unsyiah*, 2(1), 26-38.

Muzakki, A., Setiya Yunus Saputra, Bustanol Arifin, Aan Riadi. (2020). Pengaruh Latihan Calf Raise Dan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Ukm Bola Volly Umm Proyeksi Pomnas. *GPJI: Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 4(2), 65-71.

Ningsih, J. R., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Rope Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Putra Usia 18-21 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 391-398.

NURSETO, P. W., Sistiasih, V. S., & Or, M. (2021). Pengaruh latihan plyometric hurdle jump terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai mbo bola voli por ums (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

- Okatriana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13-24. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Prasetyo, D. (2023). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC HURDLE JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMKN 2 NAWANGAN (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).
- Putra, M., Prakasa, E., PUSPODARI, P., & JUNAI, S. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Jump Dan Plyometric Knee Tuck Jump Terhadap Power Otot Tungkai Klub Bolavoli Ykc (Yunior Kalidawir Club) Tulungagung Tahun 2020 (Doctoral dissertation, Universitas Nusantara PGRI Kediri).
- Rahman Baso, F. PENGARUH METODE LATIHAN HURDLE HOPPING TERHADAP JUMP SMASH PADA ATLET BOLA VOLI PRAPORDA KOTA PALOPO (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO).
- Saputra, I. W. A.P., I Ketut Yoda, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. (2016). E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, 1.
- Saputra, R. D. F. (2021). Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Mts N 2 Tulungagung Tahun 2020. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara Persatuan Guru Republik Indonesia.
- Setyawan, E. D. (2013). Pengaruh Latihan Memukul Bola Digantung Terhadap Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Smk Tunas Cawas Klaten. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudarsana, I. P. A. B. (2021). Pelatihan Loncat Naik Turun Tribun dan Pelatihan Hurdle Jump Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai pada Peserta Ekstra Kulikuler Bola Voli Smk Negeri 1 Tegallalang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(3). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8127>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Syafruddin, H.M. (2019). *Metode Pelatihan Fisik Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Witono Hidayat. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugrah.
- Yuniar, Y. (2021). KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DALAM OLAHRAGA PENCAK SILAT (Studi Deskriptif pada Atlet Pencak Silat Perisai Diri Kabupaten Tasikmalaya) (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

