

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, N., Joyokusumo, N., & Sulistyarto, S. (2025). *Studi Litelatur Analisis Komponen Biomotor Utama Permainan Bolavoli Indoor*.
- Alfiansyah, M. (2025). *Perbedaan Komponen Biomotor Siswa Ekstrakurikuler Hockey Dan Bulutangkis Di Mts Muhammadiyah Karangjajen Kota Yogyakarta*.
- Alim, A. (2022). Tingkat Kemampuan Keseimbangan Atlet Di Koni Kabupaten Gunung Kidul. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 29–34. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.50666>
- Amirullah, Mile, S., & Pakaya, R. (2025). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Jump Serve Pada Permainan Bola Voli Di Smp Negeri 2 Kota Gorontalo. *Tomini Sports: Jurnal Olahraga*, 2(1), 89–102. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/tominisports/article/view/33692>
- Anggoro, B., & Masrun. (2023). Effects of plyometric exercise and motivation on the explosive power of volleyball players' limb muscles. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(2), 86–96.
- Anisah, & Guntoro, T. S. (2023). Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Pada Siswa Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Smp Negeri 2 Merauke. *Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web Di Kelas IV SD*.
- Anjanika, Y., Ali, M., & Rizky Ramadhani, E. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Passmove Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Passing Futsal. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 39–48. <https://doi.org/10.22437/csp.v12i1.26234>
- Azmy Andini, & Indra, E. N. (2016). *Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita*.
- Batara, D. R., Ardiansyah, R., Yanwas, Y. B. B., Naumi, N., Slamet, R. A., & Ahman. (2025). Langkah-langkah Menentukan Populasi dan Sampel yang Tepat dalam Penelitian. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia*, 4(2), 682–689.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*.
- Candella, G., & Wiriawan, O. (2026). *Gheiyanova Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Power Otot Atlet Bulutangkis Pb. Darmaiksha Surabaya*. 1952–1955.

- Febrianti, N. (2019). *Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Siswa Katolik Cendrawasih Makassar.*
- Galay, V. S., Poonia, R., & Singh, M. (2020). Understanding The Significance Of Plyometric Training In Enhancement Of Sports Performance: A Systematic Review. *Vidyabharati International Interdisciplinary Research Journal*, 11(2), 141–148. www.viirj.org
- Hidayat, M. S., Ropi, U. A., & Primadani, D. (2022). Dampak Latihan Double-Leg Tuck Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 73. <https://doi.org/10.25157/jkor.v8i1.7581>
- Ihsan, A., Asyhari, H., Sufitrono, & Kamaruddin, I. (2023). *Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan.* <https://doi.org/10.55123/abdikan.v1i2.291>
- Jaya, R. S., Rifki, M. S., Ilham, & Liza. (2026). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Man 1 Merangin. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 125–131. <http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index>
- Kamadi, L. (2020). *Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Contribution of Physical Conditions to Lower Service Ability in Volleyball Games.* 1(2), 151–160.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli.* <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Kurniawan, A. A., & Fadhli, N. R. (2025). *Upaya Peningkatan Power Otot Tungkai Menggunakan Metode Latihan Plyometric Dengan Model Circuit Training.*
- Magdalena, R., & Angela Krisanti, M. (2019). Analisis Penyebab dan Solusi Rekonsiliasi Finished Goods Menggunakan Hipotesis Statistik dengan Metode Pengujian Independent Sample T-Test di PT.Merck, Tbk. *Jurnal Tekno*, 16(2), 35–48. <https://doi.org/10.33557/jtekno.v16i1.623>
- Mahesa, A., Ichsanudin, P., Fa, M., & Taqiyuddin, M. L. (2023). *Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan.*
- Maulana, R., Rochmania, A., Pendidikan, J., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2020). *Hubungan intensitas latihan dengan imunitas.*
- Muliana, E. (2013). *Pengaruh Program Pelatihan Kecepatan (Speed) Terhadap Akselerasi Dan Kecepatan Maksimum.*
- Mushofa, M., Hermina, D., & Huda, N. (2024). *Memahami Populasi dan Sampel:*

- Pilar Utama dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Syntax Admiration*, 5(12), 5937–5948. <https://doi.org/10.46799/jsa.v5i12.1992>
- Najih, M. A., & Kafrawi, F. R. (2025). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bolavoli di SMP Negeri 1 Karanggeneng Lamongan. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(3), 419–426.
- Novita, N., Oka Harahap, P., Sahputera Sagala, R., & Natas Pasaribu, A. M. (2022). Effect of plyometric exercises on limb muscle power in volleyball players. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 131–144. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i1.17810
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2017). *Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola*.
- Nurfaidah, V., Risma, R., Nursasih, I. D., & Erlina, T. (2024). Pengaruh Latihan Box Shuffle Step Dengan Double Box Shuffle Step Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 69. <https://doi.org/10.25157/jkor.v10i2.15824>
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). *Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review*.
- Putra, A. R. N., & Supriatna. (2026). *Latihan Plyometric Model Circuit Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Basket Di UPTD SMPN 1 Kamal Bangkalan*. 80–87.
- Raditya, M., & Putra, S. (2025). *Efektivitas Latihan Plyometric dalam Meningkatkan Daya Ledak Atlet Muda*.
- Ramachandran, A. K., Singh, U., Ramirez-Campillo, R., Clemente, F. M., Afonso, J., & Granacher, U. (2021). Effects of Plyometric Jump Training on Balance Performance in Healthy Participants: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 12(October). <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.730945>
- Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Nikolaidis, P. T., Moran, J., Clemente, F. M., Chaabene, H., & Comfort, P. (2020). Effects of plyometric jump training on vertical jump height of volleyball players: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled trial. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 489–499.
- Renanto, Afriyani, A., Fratiwi, I., Saputra, Y., & Fitrianto, A. T. (2024). *Survei Kemampuan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*.
- Rizki, D., Muharom¹, A., Irawan, A., & Resmana, D. (2025). Perbandingan Latihan

- Box Jump Dan Hurdle Jump Terhadap Lompatan Penjaga Gawang U-15. *Journal of Applied Sport Science and Coaching*, 1(1), 16–25. <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/JASSC>
- Saez De Villarreal, E., Molina, J. G., De Castro-Maqueda, G., & Gutiérrez-Manzanedo, J. V. (2021). Effects of Plyometric, Strength and Change of Direction Training on High-School Basketball Player's Physical Fitness. *Journal of Human Kinetics*, 78(1), 175–186. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0036>
- Saharullah, & Idrus, N. A. (2022). *Komponen Latihan Fisik*.
- Saputra, H. P., & Ali, J. S. (2026). *Pengaruh Model Latihan Shuttle Run terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulu Tangkis pada Usia 9-11 Tahun di Club Talenta Kebumen*. 4(4), 23914–23924.
- Supriadi, A., Hia, S. N., Sianturi, A., & Hasibuan, A. H. (2025). *Pengaruh Latihan Circuit Training terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Mahasiswa*.
- Susila, L. (2021). *Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli*.
- Syam, A. (2025). *Hubungan Koordinasi Mata Kaki Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Sepakbola Murid Sd Negeri No.29 Cini'ayo Kabupaten Jeneponto*. 2(29), 264–278.
- Utomo, A. A. B., Nurhasan, N., Wiriawan, O., & Muhammad, H. N. (2024). The Effect of Combined Method Training Circuit Training Plyometric on Power and Strength. *International Journal of Emerging Research and Review*, 2(1), 000064. <https://doi.org/10.56707/ijoerar.v2i1.64>
- Vilela, G., & Caniuqueo Vargas, A. (2021). Efecto del entrenamiento pliométrico en la fuerza explosiva de niñas puberes practicantes de voleibol. *Retos*, 40, 41–46.
- Wicaksono, T., & Putri, W. S. K. (2020). Pengaruh Latihan Burpee dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas. *JOSSAE: Journal of Sport Science and Education*, 5(1), 39. <https://doi.org/10.26740/jossae.v5n1.p39-47>
- Widodo, S., Rury Rizhardi, & Husni Fahritsani. (2025). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan Dan Passing Ke Dinding Terhadap Akurasi Passing Atas Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Belitang Ii. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 124–131. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.4961>

Yazmin, A. A., Rumiati, F., & Evan, E. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kecepatan Waktu Reaksi pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal. *Jurnal MedScientiae*. <https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v4i2.3743>