

DAFTAR PUSTAKA

- Abbad, T., & Kusuma, D. A. (2023). *Analisis Tingkat Kebugaran Atlet Dbon Sentra Latihan Olahragawan Muda Potensial Nasional (Slompn) Universitas Negeri Surabaya*. 35–36.
- Alfasya, M., Ramadi, & Juita, A. (2020). *The Effect Of Dumbbell Fly Practice To Arms And Shoulders Muscle At Pelti Dumai Tennis Team*. 5.
- Arifan, I., Barlian, E., & Afrizal, S. (2021). *The Effect of Jump to Box Exercises on Heading Ability*. 125.
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin. (2021). *Keterlaksanaan Pembelajaran Bola Voli Secara Daring Pada SMA Kelas X Se- Kecamatan Majalaya*. 531,532,,534. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Diantono, K., & Indardi, N. (2022). *Hubungan Frekuensi Latihan Dengan Hasil Ketepatan Mendarat Atlet Paralayang Jawa Tengah Pada Kejuaraan PON XX PAPUA*. 28.
- Firdaus, A. R., & Khuddus, L. A. (2024). *Manajemen Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bolavoli Sidoarjo Jaya*. 321.
- Hasan, R. F. (2024). *Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Triset Terhadap Penurunan Presentase Kadar Lemak Tubuh Pada Member Rhino Gym Centre*. 1.
- Ihsan, A., Asyhari, H., & Kamaruddin, I. (2023). *Pengukuran Komponen Fisik Atlet PON Cabang Olahraga Dayung Sulawesi Selatan*. 171. <https://doi.org/10.55123/abdikan.v2i2.291>
- Insan, S. R., Putra, A. J., & Putra, C. P. (2024). *Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru*. 117.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi)*. 169–170. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1>
- Koli, J. S. R. (2025). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Akurasi Shooting Pemain Futsal Di Kelas 2 Smp Negeri 4 Kota Sorong*. 11,12.
- Kumbara, H., Pratama, P., Riyoko, E., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2022). *Modifikasi Variasi Latihan Smash: Studi Pengembangan Latihan Permainan Bolavoli*. 66.
- Kusuma, I. D. M. A. W. (2021). *Teknik yang paling dominan pada pertandingan*

futsal putra profesional. 19.

- Mile, S., Lamusu, Z., & Jasmani, P. (2022). *Hubungan power otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek. 3,4.*
- Mustofa, R., Irawadi, H., Lemana, H. S., & Ridwan, M. (2020). *Aktivitas Latihan mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP. 748.*
- Nur, A. Y., Widyaningrum, D. A., Sucipto, A., & Aofal, R. (2024). *Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Pengaruh Latihan Standing Broad Jump Terhadap Kemampuan Tinggi Lompatan Pemain. 202.*
- Parengkuan, M. (2015). *Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Barrier Hops Terhadap tinggi Raihan Block Pada Permainan Bolavoli. 14–15.*
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). *Respons molekuler beta endorphen terhadap variasi intensitas latihan pada atlet sprint. 185.*
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). *Konsep model latihan fisik pada sepakbola. 976–977.*
- Raditya, M., & Putra, S. (2025). *Efektivitas Latihan Plyometric dalam Meningkatkan Daya Ledak Atlet Muda. 29.*
- Saharullah. (2022). *Komponen Latihan Fisik.*
- Santika, I. G. P. N. A. (2017). *Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2017. 85–86.*
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D.*
- Suhasto, S. (2023). *Pengembangan Model Latihan Pembebanan Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Statis Dan Keseimbangan Statis Atlet Panahan. 27.*
- Susila, L. (2021). *Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. 233.*
- Syafei, M., Budi, D. R., & Suhartoyo, T. (2021). *Olahraga Plyometric Double Leg Tuck Jump : Pengaruhnya Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Bola Voli. 113.*
- Syam, A. (2025). *Perbandingan Pengaruh Recovery Dengan Teknik Stretching Statis Dan Recovery Dengan Teknik Terapi Musik Terhadap Kelelahan Pada Mahasiswa Prodi Ikor FIKK UNM. 305.*

- Syntia, H., & Sugiharto. (2022). *Kontribusi Latihan Overhead Tricep Extension Terhadap Servis Atas Bola Voli Siswa*. 45.
- Tai, W., Yu, H., Tang, R., Huang, C., Wei, Y., & Peng, H. (2022). *Handheld-Load-Specific Jump Training over 8 Weeks Improves Standing Broad Jump Performance in Adolescent Athletes Wei-Hsun*. 2.
- Tirta, V., Imron, B., & Wijaya, E. B. (2024). *Pengaruh Latihan Lateral Barrier Hop Terhadap Kecepatan Tendangan pada Atlet Pencak Silat usia 11-15 tahun di PSHT Cabang Jakarta Selatan Tahun 2024*. 473–474.
- Triyanita, M., Amanati, S., & Jaleha, B. (2024). *PKM Tingkat Pengetahuan Serta Penanganan Warming Up Dan Cooling Down Dengan Kejadian Cedera Pada Atlet Futsal Venus Semarang*. 35.
- Utomo, A. A. B., Nurhasan, Wiriawan, O., & Muhammad, H. N. (2024). *The Effect of Combined Method Training Circuit Training Plyometric on Power and Strength*. 2.
- Wahyono, M., & Harmono, B. A. (2021). *Pengaruh Latihan Barrier Hops Dan Loncat Kangguru*. 77.
- Wandik, Y., & Putra, I. P. E. W. (2025). *Adaptasi Olahraga*. 1.
- Widaniati. (2014). *Peningkatan Pembelajaran Passing Atas melalui Media Dinding pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMA PLUS NEGERI 7 Kota Bengkulu*. 7.