

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfahsyada, F. (2023). Penerapan Program Latihan Fisik Atlet Putri Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 30-38.
- Arifin, S. (2017). *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Arifin, W. F., & Yunus, M. (2018). *Perbedaan pengaruh latihan squat jump dengan standing jump terhadap tinggi lompatan pemain bolavoli putra FIP Universitas Negeri Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 30-38.
- Chaturvedi, R., Muwal, M., Joshi, S., Bagri, M., & Rani, V. (2023). Efeito do treinamento pliométrico de curta duração no salto vertical e velocidade de sprint em jogadores de vôlei TT- Effect of short duration plyometric training on vertical jump and sprint speed in volleyball players. *Rev. Pesqui. Fisioter*, 13(1).  
<https://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/5028/4968%0Ahttps://journals.bahiana.edu.br/index.php/fisioterapia/article/view/5028/4969>
- Chen, L., Zhang, Z., Huang, Z., Yang, Q., Gao, C., Ji, H., Sun, J., & Li, D. (2023). Meta-Analysis of the Effects of Plyometric Training on Lower Limb Explosive Strength in Adolescent Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph20031849>
- Fawaid, A. Y., & Puriana, R. H. (2024). *Pengaruh Latihan Burpee Pass Dan Box Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pemain SSB UNTAG ROSITA U-16 Surabaya*  
*The Effect of Burpee Pass and Box Jump Training on Leg Muscle Power of SSB UNTAG ROSITA U-16 Surabaya Players*. 10(1), 57–67.
- Febriani, L. Tingkat kondisi fisik pemain UKM voli Unja. *Tingkat Kondisi fisik pemain UKM voli Unja*

*Hellström, J. (2013). Changes in Loaded Squat Jump performance following a series of isometric conditioning contraction.*

*Hidayat, T., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2018). Pengaruh latihan plyometric depth jump dan jump to box terhadap power otot tungkai pada pemain ekstrakurikuler bolavoli smk teknologi nasional malang. Jurnal Sport Scienc, 7(2), 120–128.*

*Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. JSES, 2(1), 21-28.*  
*Juanidi, S. (2019). Metode Latihan Bermain Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Atlet Bolavoli Pada Tim Pervik Kediri Tahun 2018. JSES, 2(1), 21-28.*

Jurnal Penjakora Volume 8, Nomor 1, April 2021

Muhammad, Kusnanik, N. W., & Pramono, B. A. (2023). Effect of 8 Weeks of Combined Plyometric Training on Increasing Lower and Upper Body Muscle Power in Student Volleyball Athletes. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 333–338.  
<https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.3.03>

*PENDAHULUAN Latihan merupakan suatu proses yang kualitas sistematis fisik untuk dan meningkatkan untuk untuk meningkatkan kemampuan power otot tungkai tersebut . Kemampuan power otot tungkai merupakan salah satu faktor terpenting untuk mendukung prestasi . (n.d.). 3–11.*

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei kondisi fisik atlet pada

PENGARAH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE STUDENT TEAM ACHHAIEVEMEN DIVISION TERHADAP HASIL BELAJAR TEKNIK DASAR PASSING BOLA VOLI.

Pangestu, A. (2021). *PENGEMBANGAN ALAT BANTU UNTUK MELATIH AKURASI SMASH DALAM PERMAINAN BOLA VOLI* (Doctoral dissertation, STKIP PGRI PACITAN).

- RAMADHAN, A. B. (2025). Pengaruh Weight Training dan Latihan Plyometric Hurdle Jump terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA N 2 Sukoharjo.
- Saputra, H., & Primayanti, I. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai (Standing Broad Jump) dan Kekuatan Otot Perut dengan Prestasi Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X MA Al-Ihsan NW Gelondong Kecamatan Kopang Kabupaten Lombok Tengah. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 5(1), 7-10.
- berbagai cabang olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Tawakal, I. (2020). *Buku jago bola voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Yoga, I. K. P., Darmayasa, I. P., Lestari, N. M. S. D., & Ked, S. (2017).