

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M. (2019). Pengaruh metode pembelajaran dan kriteria layanan bantuan: meningkatkan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa tunagrahita ringan pada pembelajaran penjasorkes SLB PKK Bandar Lampung. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2 (2), 186. <https://doi.org/10.31851/hon.v2i2.3019>
- Bishop, C.J., Tarrant, J., Jarvis, P.T., & Turner, A.N. (2017). Using the Split Squat to Potentiate Bilateral and Unilateral Jump Performance. *J Strength Cond Res.*, 31(8), 2216-2222. doi: 10.1519/JSC.0000000000001696
- Handhin, M. L., Nasuka, N., & Hadi, H. (2019). Pengaruh back squat dan front squat training terhadap vertical jump dan lower body power index. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3(1), 62–69. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v3i1.31976>
- Hardovi, B.H. (2019). Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump dan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Pada Pemain Bolavolidi SMP Negeri 5 Jember. *Jurnal Pendidikan. Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 3(1), 1-12. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.584>
- Hasibuan, MHD.U.Z., Alkahpi, J.S., Sukendro. (2022). Pengaruh latihan variasi sprint dan squat jump terhadap hasil lompat jauh pada siswa ekstrakurikuler. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching Volume 04, Nomor 02, Tahun 2022, Hal. 133-145*. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Hidayat, W. (2017). *Olahraga pilihan bola voli*. Perpustakaan Nasional Republik Indonesia.
- Ikbar, R., Saifuddin, S., & Bustamam, B. (2017). Kontribusi tinggi badan dan tinggi lompatan terhadap smash bola voli pemain bola voli klub Lavendos VC Kecamatan Jaya Kabupaten Aceh Jaya tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 3(3), 242–247. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/6739>
- Irianto, Djoko Pekik. (2017). *Pedoman Gizi Lengkap dan Olahragawan*. Yogyakarta : Andi Press
- Li, H. (2016). Technical Teaching and Training of Volleyball. *Proceedings of the 6th International Conference on Electronic, Mechanical, Information and Management Society: Atlantis Press*, 243-245. <https://doi.org/10.2991/emim-16.2016.54>

- Liunokas, O., Soegiyanto., & Wahyu, I.S.C.W. (2019). The Impacts of Training and Eye-Hand Coordination toward Smash Outcome of Volleyball Extracurricular Members. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(1), 83–86.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga edisi kedua*. Surabaya : Unesa University Press.
- Marc, B. (2013). *Training for soccer player*. The Crowood Press Ltd.
- Mukti, A., Rinaldy, A., & Karimuddin, K. (2019). Evaluasi daya ledak otot tungkai pada atlet Bola Voli Klub Akademi Singapore Lhokseumawe pada tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 5(4). <http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1574>
- Nesic, G., Ilic, D., Majstorovic, N., Grbic, et al. (2013). Training Effects On General And Specific Motor Skills On Female Volleyball Players 13-14 Years Old. *Sport Logia*, 9(2), 119–127. <https://www.sportlogia.com/no8engl/eng7.pdf>
- Nur, M. (2013) Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Lari 80 Meter Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Marawola. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 1(5).
- Prayoga, A.S. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Bawah Bolavoli Melalui Penggunaan Modifikasi Bola. *JURNAL SPORTIF*, 2(1), 1-12
- Rahmi, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Setiawan, I., & Primasoni, N. (2019). Pengaruh Latihan Squat Jump Dan Lunges Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepak Bola Ssb Browidjoyo Yogyakarta. Yogyakarta. *Journal Pend. Keplatihan Olahraga-S1*, 8(6)
- Silva, A.F., Clemente, F.M., Lima, R., Nikolaidis, P.T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). The Effect of Plyometric Training in Volleyball Players: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 16(16): 2960. <https://dx.doi.org/10.3390%2Fijerph16162960>
- Srianto, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Smash dalam Olahraga Bolavoli. Trihayu: *Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 4(3), 436-444. <http://dx.doi.org/10.30738/trihayu.v4i3.2608>
- Suriatno, A., & Yusuf, R. (2018). Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Ketetapan Smash Dalam Permainan Bola Voly. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 2(1), 304-309. DOI: <http://dx.doi.org/10.36312/jisip.v2i1.607>

Syaiin, A. & Irsyada, M. (2018). Analisis Kegagalan Keterampilan Bermain Bolavoli Tim Putra Bhayangkara Surabaya Samator di Final PGN Livoli Divisi Utama di Blora Jawa Tengah Tahun 2016. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1-15

Vuorinen, K. (2017). Modern volleyball analysis and training periodization. Coaching science follow-up course part 2. *Coaching seminar. LBIA028 (VTEA008). Biology of Physical Activity*, University of Jyvaskyla, pp.108.

Wibowo, Y.A dan Andriyani, F.D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.

Wiguna, Ida Bagus. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok : Rajagrafindo Persada.

