

Daftar Pustaka

- Adnan, A., & Arlidas. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Performa* , 4 (2), 83-91.
- Agung. (2018). PENGARUH LATIHAN DRILL SMASH DEPAN DAN BELAKANG GARIS SERANG TERHADAP KEBERHASILAN SMASH OPEN BOLA VOLI PADA ATLET YUNIOR PUTRI YUSO KOTA YOGYAKARTA. Yogyakarta. *Eprint@Uny*
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT Serambi Semesta
- Ali, Maksum. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa Uneversity, Press : Surabaya
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola voli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama Dengan Direktorat jenderal Olahraga.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Bafirman, (2012). *Buku Ajar Pembentukan Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman. (2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang. Wineka Media.

- Barbara L Viera dan Ferguson B. J. (2004). *Bola Voli untuk Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Utama.
- Beutelstahl, Dieter. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya
- Depdiknas. (2007). “*Model Silabus Kelas IV*”. Jakarta: BNSP. Dwi Siswoyo, dkk. (2007). “*Ilmu Pendidikan*”. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dinda Sentaviani, DKK (2022). PENGARUH LATIHAN BENCH DIP TERHADAP KETEPATAN SMASH PADA ATLET BOLA VOLI PUTRI KLUB MITRA KENCANA BANK JATENG SEMARANG. *Jurnal Spirit Edukasia, Volume 02, No 02, Desember 2022, hal. 376-386*.
- Dolan, M. (2016). How To Do A Bench Dip. www.Wikihow.Fitness
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric Split Jumps* dan *Double Leg Speed Hop* Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal KEJORA, 1(6)*, 631–648.
- Hidayad, M., & Santoso, D. A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Split Jumps dan Double Leg Speed Hop Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMP Negeri 2 Kalipuro Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal KEJORA, 1(6)*, 631–648
- Husein, M, Akbar, A., & Sugito. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Basket Kota Kediri*.
- Juliantine, T., Yudiana, Y., & Subarjah, H. (2007). Modul Mata Kuliah Teori Latihan. *Prodi Penjaskesrek Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Indonesia. Bandung*.

- Koch J, Riemann BL, Davies GJ, 2012. *Ground Reaction Force Patterns in Plyometric Push-ups*
- Nanang Sudrajat dan Rumawi Irawan. (2004). *“Pendidikan Jasmani”*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Netter, F. H, (2019). *Atlas Of Human Anatomy*. Philadelphia: Elsevier
- Nosseck J, 1982. *General Theory Of Training. Lagos : National Institute For Sports, Pan African Prass Ltd.*
- Nur Ahmad Muharram, Slamet Junaidi, Sugito, M. Anis Zawawi, & M. Akbar Husein Allsabab. (2020). Test To Physical Condition Parameters: For The Football Athletes Persik Kediri Under – 20 At 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 13–19.
<https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.915>
- Nurhasan, dan Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhasan. (2014). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Fakultas Pendidikan Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Nuril Ahmadi, (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Powell, H. (2014). *Health & Wellness / Workout*. [Http://Heidipowell.Net/](http://Heidipowell.Net/) Diakses Pada Tanggal 16 Januari 2018.
- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1 (1), 135-140.

- Rosyid. 2016. Pengembangan Buku Saku Teknik Dasar Bola Voli Untuk Pemula. *Skripsi*, tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saifudin Azwar. (2001). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sapiyudin Dahlan. 2010. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setiawan, Y., Amra, F., & Lesmana, H. S. (2018). Analisis Tentang Cedera Dalam Olahraga Beladiri Taekwondo di Dojang UNP. *Jurnal Stamina* , 1 (1), 401-414.
- Sodikin Chandra. (2010). “*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*”. Jakarta: Pusat Pembukuan Kementrian Pendidikan Nasional Tahun 2010.
- Sovenski, E. (2018). KETEPATAN SMASH PEMAIN BOLAVOLI SISWA SMA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-TANGAN DAN EXTENSI TOGOK. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* , 2 (1), 129-139.
- Sugiyono. (2010). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. 2011
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Pasca Sarjana UNY.
- Suharjana. (2012). *Diktat Kuliah Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Pasca Sarjana UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta

- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung: Lubuk Agung
- Sulistyo, Y. W. (2016). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC FRONT CONE HOPS DAN PLYOMETRIC LATERAL CONE HOPS TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN Yully Wahyu Sulistyo Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang PENDAHULUAN Perkembangan. *Bravo's Jurnal*, 4(3), 142–155
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik*. Yogyakarta: Andi.
- Wahyuri, Asep S., Yulifri., Sepriadi. (2018) HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN OTOT LENGAN DENGAN KETEPATAN SMASH ATLET BOLAVOLI GEMPAR KABUPATEN PASAMAN BARAT. Padang : Jurnal Menssana
- Wibowo, Yuyun, A. dan Fitriani D, A. (2015). Pengembangan *Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press
- Winarno. Tomi, A. Sugiono, I. & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: FIK UNM