

DAFTAR PUSTAKA

- Aderai. (2006). *Aderai Gaya Hidup Sehat Fitnes Dan Binaraga*. Jakarta: Bola.
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.
- Ahmadi, N. (2007a). Menembak, Dan Mengoper Semakin Baik Kemungkinan Untuk Sukses, Hal Ini Harus Ditunjang Pula Kondisi Fisik Yang Baik. 11, 11–20.
- Ahmadi, N. (2007b). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Amung Mamun Dan Toto. S. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas.
- Bafirman. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl, D. (2012). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Brahma. (2008). *Teknik Dasar Bolavoli*.
- Barbara L. Viera Dan Bonnie J. Ferguson. (2000). *Bolavoli Tingkat Pemula*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Budiyono, S. (2011). *Anatomi Tubuh Manusia*. Bekasi: Laskar Aksara.
- Candra, A. T. (2016). Studi Tentang Kemampuan Lompat Tegak Siswa Sekolah Dasar Negeri Berdasarkan Perbedaan Geografis Sebagai Identifikasi Bakat Olahraga. *Jurnal Sportif*, 2(2), 1–14.
- Chan, F. (2012). *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1). <https://doi.org/10.22437/csp.v1i1.703>
- Dieter Beutelstahl. (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Dewanti, R. A. Dan S. (2015). *Permainan Bola Voli Lanjutan*. Jakarta: LPP Press Universitas Negeri Jakarta.
- Dlis, Firmansyah dkk. (2019). *PEDOMAN PENULISAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*. Jakarta: FIK Universitas Negeri Jakarta.
- Dwi, H. Ambarukmi. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora.
- Erianti. (2004). *Bola Voli (Bahan Ajar)*. Padang: FIK UNP.
- Fajri, M. Ihsan Dan Rifki, M. S. (2019). Pengaruh Model Latihan Drills Under Simplified Conditions Untuk Meningkatkan Keterampilan Blocking Atlet Bolavoli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(6), 157. <https://doi.org/10.24036/Jst.V2i2.138>
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Semerai Pustaka.
- Hermawan, A. (2006). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana

Indonesia.

- Ismaryati. (2006). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Ismaryati. (2008). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- J.R. Fraenkel And N.E., W. (2008). *How To Design And Evaluate Research In Education*. New York: Mcgraw-Hill.
- Kasmadi Dan Sunariah, N. S. (2014). *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Lubuk Agung.
- Kedo, E. F. (2013). Kontribusi Kelentukan Togok, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bolavoli Pada Klub Voli Kecamatan Lore Tengah Desa Lempe. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 1(5).
- Kemenpora. (2011). Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005. Jakarta.
- Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. Undang - Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2014).
- Kirkendall. (1997). Pengukuran Dan Evaluasi Untuk Guru Pendidikan Jasmani, Terjemahan Oleh Winamo. Jakarta: PPS IKIP Jakarta.
- Kountouris, P. And Laios, Y. (2000). Changes Affecting The Game Of Volleyball By The Enforcement Of The New Regulations. *Coaching Volleyball*, 3(1), 25–30. <https://doi.org/10.1080/24748668.2003.11868275>
- Lahinda, J. Dan A. I. N. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang Dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (MJPEs)*, 02(01), 38. <https://doi.org/https://doi.org/10.35724/Mjpes.V2i01.2076>
- Lubis, J. (2005). Mengenal Latihan Pliometrik. <https://www.scribd.com/doc/81841013/%0A4-Mengenal-Latihan-Pliometrik>
- Lutan, R. (2000). Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes. Jakarta: Depdikbud.
- Mardela, R. Dan A. S. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 28–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jpo74019>
- Margono. (2004). Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Martiani. (2014). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Punggung Terhadap Kemampuan Bantingan Pinggang Dalam Olahraga Gulat Atlet Pengda PGSI. Universitas Bengkulu.
- Mcmillan, J. Dan S. S. (2001). *Research In Education: A Conceptual Introduction (5th Ed.)*. New York: Addison Wesley Longman

- M. Ihsan Fajri, M. S. R. (2019). Pengaruh Model Latihan *Drills Under Simplified Conditions* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Blocking* Atlet Bola Voli Putra Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Stamina*, 2(2), 157–166.
- Mardela, R. Dan A. S. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 28–47. <https://doi.org/10.24036/jpo74019>
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Ghalia Indonesia Printing
- Munasifah. (2008). *Bermain Bolavoli*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Muhajir. (2008). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek Untuk SMA Kelas X*. Bandung: Erlangga.
- Nala, N. (2002). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang. *Jurnal Pendidikan UNSIKA*, 3(2).
- Neliwati. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Kajian Teori Dan Praktek)*. (O. K. Banurea, Ed.). Medan: CV. Widya Puspita.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nofrizal, D. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Cabang Olahraga Bulutangkis Stkip Meranti, Meranti. *Journal Of Teaching And Learning*, 4(2).
- Pardijono, Dkk. (2015). *Bolavoli*. Surabaya: Unesa University Press.
- PBVSI. (2017). *Peraturan Resmi Bolavoli 2017-2020*. Jakarta: PBVSI.
- Peter Airasian And L.R. Gay. (2000). *Educational Research: Competencies For Analysis And Application*. Boston: Prentice-Hall.
- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Prastowo, A. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perspektif Rancangan Penelitian*. Jogjakarta: Ar-RUZZ Media.
- Pribadi, Angga Rachmat. Tirto Apriyanto., Dan S. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Overhand Pass Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Tangan Smk Negeri 26 Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 1.
- Ramsi, M. (2015). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Smash Bolavoli. *E-Journal Kesehatan Olahraga Ikor FIK UNESA*, 3(1), 166–169.
- Riduwan. (2015). *Dasar - Dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

- Samsudin. (2019). *Teori Dan Praktek Bola Voli*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sánchez-Moreno, J., Afonso, J., Mesquita, I., & Ureña, A. (2016). Dynamics Between Playing Activities And Rest Time In High-Level Men's Volleyball. *International Journal Of Performance Analysis In Sport*, 16(1), 317–331. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868889>
- Santi. (2019). *Korelasi Hemoglobin Dan Daya Ledak Dengan Kemampuan Blocking Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet SMAN 5 Sinjai*. Universitas Negeri Makasar.
- Setyosari, P. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Suardi, D. (2020). Validitas Model Dig Dan Block Bola Voli Untuk Pemula Tingkat SMA. *Cakrawala Pedagogik*, 4(1), 19–27.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sudiarto, F. K. (2013). Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013. Universitas Negeri Semarang.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono. (2008). *Sejarah, Teknik Dan Metode Permainan Bolavoli*. Malang: IKIP Malang.
- Sugiono, W. &. (2011). *Sejarah Dan Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Malang: FIK Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Refika Alfabeta.
- Suhadi. (2004). *Pengaruh Pembelajaran Bola Voli*. Yogyakarta: FIK UNY Yogyakarta.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis Dan Mudah Dipahami*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru.
- Sujarwo, S. (2020). Kontribusi Kemampuan Block Dan Defense Pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Keplatihan Olahraga*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.17509/Jko-Upi.V12i1.24010>
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supomo, N. I. Dan B. (2014). *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen*. Yogyakarta: BPFE.
- Susilo. (2015). *Buku Ajar "Permainan Bola Voli Lanjutan"*. Jakarta: FIK UNJ.
- Tudor O. Bumpa. (2009). *Periodization "Theory And Methology Of Training"* (Fifth Edit). United State Of America: Human Kinetics.

- Viera, L. Barbara, Bonnie, Jill, F. (2004). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Wahyuda, T. A., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2016). Model Latihan Block Permainan Bolavoli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMK Negeri 6 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(1), 188–202.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Widhiyanto, T. (2018). Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yuniior Di Club Bola Voli Pervas Sleman. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wimmer, R. D. And J. R. D. (2011). *Mass Media Research: An Introduction (9th Ed.)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Wisniarti, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Patriot*, 2(2), 654–668.
- Winarno Dan Sugiono. (2011). *Sejarah Dan Teknik Dasar Permainan Bolavoli*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Wirasmita, R. (2014). *Ilmu Urai Olahraga I*. Bandung: Alfabeta.
- W.R. Borg And M.D., G. (2003). *Educational Research: An Introduction*. London: Longman Inc.
<https://doi.org/10.22201/Fq.18708404e.2004.3.66178>
- Yulifri. Sepriadi., Dan A. S. W. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1).