

## DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (Desember 2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Daya Ledak Otot Lengan dan Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Performa Volume 4 (2)*, 85.
- A. Hamidsyah Noer, dkk. (1993). *Materi Pokok Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama.
- Barbara L. Viera, M. B. (1996). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Beutelsthal, D. (2008). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bouchard Claude, D. o. (1975). *Masalah-Masalah dalam kedokteran Olahraga, latihan Olahraga dan Coaching*. Jakarta: Depdikbud RI.
- Dadang Masnun, (2009). *Kinesiologi*. Jakarta: FIK UNJ.
- Dwi Ayu Novitasari, M.Zen Rahfiludin, Suroto, (2015). "Tingkat Konsumsi Energi, Aktifitas Fisik Dan Kesegaran Jasmani Pada Posisi (Tosser Dan Smasher) Atlet Bola Voli". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Vol. 4 (2)*, h. 2
- Dwi Wahyu Santosa, (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 3 (1)*, h. 3
- Eka Supriatna, (2016). "Sistem Energi Dalam Permainan Bola Voli". *Jurnal Performa Olahraga Vol 1 (2)*, h. 9
- Hardianto Wibowo, (1978). *Anatomi (Miologi)*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan IKIP Jakarta.
- Harsono. (1993). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Komite Olahraga Nasional Indonesia Pusat.
- Lippert M, Lynn S. (2006). *PT Clinical Kinesiology and Anatomy*.
- M. Sajoto, (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Nasution, S. (1998). *Metode Research (Penelitian Ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nazir, M. (2011). *Metode Penelitian*. Bogor .
- Nila Firmasari, A. A. (2019). Explosive Power Otot Lengan Dan Kelenturan Pinggang Berpengaruh terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Patriot Vol. 2 (5)*, 8-9.
- Ni Kadek Risna Dewi, I. K. (2014). Pengaruh Pelatihan Single leg Speed Hop Dan Double Leg Speed Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *IKOR*

*Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan Volume 2, 4.*

Nizar Zamani, *Ilmu Faal Olahraga* . Jakarta: Jakarta: Koni Pusat.

Pete Russel, M. C. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: IKIP Semarang.

Rahantoknam, B. E. (1988). *Belajar Motorik : Teori dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

Septo Zainal Ambia, M. R. (2019). Korelasi Kelentukan Badan dan Daya LedakOtot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bolavoli Klub Padang Adios. *Jurnal Patriot Vol. 2 (1) , 2.*

Smith, J. M. (t.thn.). *Introduction to Measurements in Physical Education and Exercise Science*. St. Louis : Mosby.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung.

Suharno HP. (1991) *Metodologi Pelatihan Bola Voli*, Yogyakarta : IKIP Yogyakarta

Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta.

Widiastuti. (2011). *Tes Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya

