

DAFTAR PUSTAKA

- Apta, Mylsdayu & Febi Kurniawan. 2017. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Arwandi,J.,& Ardianda, E.2018. Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Perfoma*, 3(01), 32-32.
- Bafirman & Asep Sujana Wahyuri. 2019. Pembentukan Kondisi Fisik. 2019. Depok: Rajawali Pres.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: UM Press
- Cahyaningrum, G. K., Asnar, E., & Wardani, T. (2018). Perbandingan Latihan Bayangan dengan Drilling dan Strokes Terhadap Kecepatan Reaksi dan Ketepatan Smash. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 159-170.
- Candiasa, I. M. 2010. Statistik Univariat dan Bivariat Disertai Aplikasi SPSS. Singaraja: Unit Penerbitan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Dearing, Joel..2019. Volleyball Fundamentals. Amerika. Versa Press.
- Edward, W. H. 2011. Motor Learning And Control: From Theory to Practice. USA: Wadsworth.
- Erianti. 2019. Bolavoli. Padang. Sukabina Press
- Farlin Belka, dkk. 2017. Pengembangan Model Warming Up Berbasis Permainan Tradisional Pada Peserta Didik SMP. *Jurnal. Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untam Pontianak*
- Fenanlampir,A 2020. Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Surabaya: CV. Jaked Media Publishing.
- Firdaus, Hidir. 2014. *Perbandingan metode pembelajaran bagian (Part-Method) dan metode pembelajaran keseluruhan (Whole-Method) Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Melakukan Smash Bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 02 nomor o2, hal 363-369.

- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). *Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. Jurnal Patriot*, 2(3), 898-906.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta. Anugrah.
- I Putu Eri Kresnayadi & Arisanthi Dewi. 2017. Pengaruh Pelatihan Plyometric Depth Jump 10 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 3, No.1, Hal 33-38.
- Isnanto. 2019. *Bola Voli*. Sleman: SENTRA EDUKASI MEDIA
- Kanca, I Nyoman. 2010. *Metode Penelitian Pengajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Singaraja: Undiksha.
- Langga, Z.,A & Supriyadi.2016. Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Vol. 1 No.1
- Mahandra, S., & Ridwan, M. (2019). Latihan Bola gantung Berpengaruh Terhadap Kemampuan Servis Sepaktakraw. *Jurnal Patriot*, 1(2), 851-858.
- Maidarman (2017). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelentukan pinggang terhadap kemampuan start renang gaya bebas atlet Womens Swimming Club. *Jurnal Perfoma*. Volume 2 Nomer 1, hal 13-21
- Monlisa, M. (2020). *Pengaruh Latihan Variasi Memukul Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra SMA NEGERI 3 KERINCI (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS JAMBI)*.
- Mulyadi, Dwi Yulia Nur, & Endang Pratiwi. 2020. *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang. Bening Media Publishing.
- Nurhasan, Hasanudin, dan Dudung. 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung : FPOK UPI.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

- Oktariana, D., & Hardiyono, B. 2020. *Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. Journal Coaching Education Sports, 1(1).*
- Palmizal, A. (2012). Pengaruh Metode Latihan Elementer Terhadap Akurasi Ground Stroke Forehand Dalam Permainan Tenis. *Cerdas Sifa Pendidikan, 1(1).*
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kemampuan tendangan penalty. *Journal Of Physical Education, 1(1), 10-17.*
- Prof. Mutohir Toho Cholik, dkk. 2013. *Permainan Bolavoli.* Surabaya : Graha Pustaka Media Utama.
- Prasetyo, A. B. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEMAMPUAN MOTORIK DAN ANTROPOMETRI SISWA SMK NEGERI 1 UDANAWU KABUPATEN BLITAR YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA. *Jurnal Prestasi Olahraga, 4(5), 105-113*
- Richard, A. Magil. 2011. *Motor Learning and Control Concepts and Applications Ninth Edition.* New York University
- Ronzi, D. E., & Taufik, M. S. 2021. Original Article Effect of circuit and interval training on VO₂max in futsal player. *21(4), 2283-2288.*
- Saktiani, A. M. (2019). *Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli di SMKN 2 Purwokerto (Doctoral dissertation, Universitas Jenderal Soedirman).*
- Santosa, D. W. (2015). Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek terhadap Daya ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal kesehatan olahraga, 3(2).*
- Schmidt, R. A & Lee, T. D. 2008. *Motor Learning and Performance (5th ed).* Champaign Human Kinetics.
- Subarjah, Herman. 2013. *Latihan Kondisi Fisik.* Educacion.

- Sudarso, Slamet. 2011. *Penyusunan Progam Latihan Untuk Meningkatkan Kekuatan*. Jurnal Ilmiah Spirit.11 (3).
- Sugiyono, S. (2010). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Tirtawirya, D. (2016). *Metode Melatih Teknik dan Taktik Taekwondo*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Trijaya, Teguh Imam (2014). *Pengaruh Latihan Dot Drill dan Theree Corner Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Siswa SSB Catur Tunggal FC Bandar Lampung*. Universitas Lampung. Lampung.
- Undiksha. 2016. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah dan Tugas Akhir, Skripsi, Tesis, Dan Disertasi*. Singaraja. Kementrian Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Universitas Pendidikan Ganesha
- Wahyuni, S. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wilastra, Defit. 2018. *Hubungan Kontribusi Mata-Tangan Dengan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli di Club BKD Tembilaan Kabupaten Indragiri Hilir*. *Jurnal Olahraga Indragiri*. Volume 01, nomer2, hal 67-81.
- Wiradiharja, Sudrajat, Syafirudin. 2017. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta. Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan.
- YULIANA, Y., Syafril, D., & Muherman, S. (2015). *Pengaruh Latihan Smash Menggunakan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Open Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP NEGERI 50 PALEMBANG* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).