

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, B. P., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2017). Pengaruh metode latihan dan kekuatan otot tungkai terhadap power otot tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9.
- Ahmadi, N. (2007). *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta: Era Pustaka Utama, 12.
- Alfahsyada, F. (2023). Penerapan Program Latihan Fisik Atlet Putri Bolavoli Porprov Kabupaten Kediri 2023. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 30–38.
- Alif, M. N., & Sudirjo, E. (2019). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Muhammad Nur Alif.
- Andara, M. S., Ratimiasih, Y., & Hudah, M. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bola Voli Di Klub Bina Taruna Kota Semarang Tahun 2021. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 2(1), 8–13.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*.
- Brown, L. E. (2007). *Strength training*. Human Kinetics.
- Gilang Nuari Panggraita, M. P., Idah Tresnowati, M. P., Mega Widya P, S. P. M. O., Andung Dwi Haryanto, M. P., Januar, A. S., & Ibda, H. (2022). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi MataTangan-Kaki Dan Kelentukan Togok Terhadap Hasil Smash Bola Voli*. CV. Pilar Nusantara.
- Hasan, N., & Cholil, H. (2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: UPI.
- Kurniawan, K., & Ramadan, G. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Hasil Smash Pada Ekstrakurikuler Bolavoli. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 110–120.
- Kurniawan, W. (2011). *Pengaruh Media Pembelajaran Gambar Bergerak Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bolavoli Pada Siswa Putra Kelas VIII Mts Negeri Mantingan Ngawi Tahun Pelajaran 2010/2011*.
- Kusumawati, M. (2014). Pengaruh circuit training terhadap daya tahan atlet futsal SWAP Jakarta dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 3(1), 27–34.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian pendidikan penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.

- CAHYO, F. D. W. I. (2022). Pengaruh TRX Dan Body Weight Training Terhadap Daya Tahan Otot Dan Akurasi Atlet Panahan U-18 Ditinjau.
- Lubis, I. D. (2020). *Ringkasan Dasar-Dasar Anatomi Umum Tubuh Manusia:(General Anatomy)*. umsu press.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *BUKU PEMBELAJARAN BOLA VOLI*.
- Munizar, M., Razali, R., & Ifwandi, I. (2016). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Power Otot Lengan terhadap Pukulan Smash pada Pemain Bola Voli Club Himadirga Fkip Unsyiah. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(1).
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Bandung: Alfabeta, 116118.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). *Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli*. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- PBVSI, P. P. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta: PP. PBVSI.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor dan Bolavoli Pasir PBVSI Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympia*, 2(1), 1–7.
- Prayadi, H. Y., & Rachman, H. A. (2013). Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 63–71.
- Putra, R. T., Utomo, A. W., & Primiani, C. N. (2022). *Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga*. UNIPMA Press.
- Rachlai, E. A. (2016). Pengaruh Pelatihan Leg Press Dan Sitting Calf Terhadap Peningkatan Kekuatan Dan Power Otot Tungkai. *BRAVO'S (Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan)*, 4(4).
- Rachman, A. (2014). Pengaruh latihan squat dan leg press terhadap strength dan hypertrophy otot tungkai. *Jurnal Multilateral*, 13(2).
- Rihatno, T., & Tobing, S. R. A. L. (2019). Pengembangan model latihan kekuatan otot lengan pada cabang olahraga softball. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 1–14.
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendi dikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51–57.

- Riyadi, S. (2008). Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai. *Jurnal Physical Education, 1*, 1–13.
- Sidik, D. Z. (2010). *Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi*. Online at <https://Penjasorkessman3.files.wordpress.com>.(Diakses 4/04/2015).
- Simanjuntak, G., & Rianra, M. (2017). Bola Voli. 1–19.
- Subroto, T., & Yudiana, Y. (2010). Permainan bola voli. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sugiyono, P. D. (2015). *Metode penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)(Vol. 21)*. Bandung, Indonesia: Alfabeta, CV.
- Wiarso, G. (2015). *Panduan berolahraga untuk kesehatan dan kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.
- WIDORO ADE MULYONO, R., Kumalasari, D. R., & Rahayu, U. B. (2013). *Pengaruh Leg Press Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan (Vertical Jump) Pada Pemain Badminton*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wijaya, A., & Kartika, S. E. (2021). Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi, 6*(2), 42–51.
- Zarwan, Z., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO, 2*(1), 12–17.