

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Latif, Mohanmad Purnomo. (2024). ***Pengaruh Latihan Depth Jump Dan Kneeling To Box Jump Terhadap Kemampuan Tinggi Loncatan***. Journal Jpo, (7), 2.
- Adi Suriatno, Rusdiana Yusuf. (2018). ***Pengaruh Latihan Split Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voly***. Ikip Mataram. Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan, (2), 1.
- Adhi, Bayu Purwo, (2017). ***Pengaruh Latihan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Power Otot Tungkai***. Journal Of Physical Education And Sports, 6(1),7–13.
<https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jpes/Article/View/17315>
- Andy Pranata, (2016). ***Perbedaan Pengaruh Latihan Side Jump Over The Bench Dengan Latihan Drill Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Hasil Smash Pada Pemain Bola Voli Ekstrakurikuler Sma Perguruan Rakyat Pancur Batu Tahun 2016 Skripsi***.
- Bompa, Tudor. (1999). ***Periodization: Theory And Methodologi Of Training***. United Stated: Human Kineties.
- Bompa, Tudor O. (1983). ***Power Training For Speed***. Canada, York University Toronto Ontario, Second Printing.
- Dina Oktariana, Bayu Hardiyono. 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***. Palembang. Pendidikan Olahraga, Universitas Bina Darma. Jurnal Ces ,(1), 1
- FIVB, ***Peraturan Permainan Bolavoli***, Jakarta: Pp Pbvsi 2021.
- Hamonangan Et Al., (2023). ***Otot Tungkai Dan Hasil Smash Club Bola Voli Junior Bank Sumut Tahun 2023 Skripsi***.
- Ichwal Akbar Maulana, M., Wahyudi, A., Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, J., & Ilmu Keolahragaan, F. (2020). ***Pengaruh Latihan Lompat Katak Dan Multiple Box To Box Jump Terhadap Hasil Belajar Smash Ekstrakurikuler Bola Voli Sma***. Indonesian Journal For Physical Education And Sport, 1(2), 515–520.
<https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Inapes>.
- Ilyas Umri. (2023). ***Pengaruh Latihan Bola Umpan Dan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Smash Dalam Permainan Bola Voli Atlet Putra C;Ub Bina Remaja Tahun 20222***. Skripsi

- Indrayana, B. (2018). ***Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Latihan Double Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smkn 1 Kota Jambi***. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.21831/Jorpres.V14i1.19977>.
- Iwan Suhendra, Maulidin, Dadang Warta Chandra. (2020). ***Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Renang Gaya Dada***. Journal Sport Science, Health And Tourism Of Mandalika (Jontak) E-Issn 2722-3116, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.36312/Jontak.V1i1.49>
- 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. <https://doi.org/10.26877/Jo.V6i2.7391>.
- Prof. Dr. H.M.E. Winarno, M.Pd, Drs. Agus Toni, M.Pd, Drs. Imam Sugiono, Dona Shandy, S. Pd, M.Or. (2013) ***Teknik Dasar Bermain Bola Voli***. Malang: Pjkr. Fik Unm.
- Rizky Hariadi, Romi Mardela. (2020). ***Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash***. Pko. Fik Unp. Jurnal Patriot, (2), 3.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). Jpo: ***Jurnal Prestasi Olahraga Surabaya***. Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga, 6(1), 20–24.
- Siska Madya Oktaviani, Donie. (2020). ***Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Sman 01 Mumuko***. Pko, Fik Unp. Jurnal Patriot, (2), 2.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2018). ***Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R Dan*** G. Alfabeta. Bandung.
- Utamayasa, I. G. D. (2020). ***Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai***. Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6(1), 1–8.