

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1994. *Power Training for Sport :Plyometrics for Maximum for Power Development*. Second Edition. Ontario Coaching Association of Canada
- Bompa, Tudor O dan Haff, G. Gregory. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Hunt Publishing Company
- Destriana. 2020. *Model pembelajaran permainan bola voli*. Bening media : Palembang.
- Indrayana, boy. 2017. *Peranan Kepelatihan Olahraga Sebagai Pendidik, Pelatih Dan Pembina Olahraga Di Sekolah*. Jurnal Olahraga Prestasi
- Nevada, Arsyada Andreana dan Oce Wirawan. (2019). *Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Power Lengan, Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Open Spike Pada Atlet Bolavoli*. Jurnal Prestasi Olahraga Vol 2, No 1. <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1451237>
- Pasaribu. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan pendidikan sosial Indonesia maju (YPSIM): Banten
- Radcliffe, C. J dan Farentinos C. R. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.
- Rahayu, Tuti Nur. 2008. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Plyometric dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh*. Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret : Surakarta
- Sahabuddin.2012. *Pengaruh Latihan Box Jump Dan Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNM
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize : Semarang
- Sujarwo, suhadi. 2009. *Volleyball For All (bola voli untuk semua)*. Yogyakarta: Fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta
- Sukadiyanto.2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsin. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung.

Sukadiyanto.2010. **Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik**. Bandung: CV Lubuk Agung.

Winarno, dkk.(2013). **Teknik dasar bermain bola voli**. Malang: Jurusan pendidikan jasmani dan kesehatan fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri malang.

