

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Arikunto. (2010) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms (2000). *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. (2009). *The and Methodology of Training*. Dubuque: Hunt Publishing Company
- Dewa Gede Adi Mandala Putra, Mulyono Subekti, I Ketut Sumerta (2022). *Efektivitas Pelatihan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Keolahragaan. Vol 1. No 1.
- Diyah Iswanti (2016). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Keterampilan Smash Permainan Bola Voli Ditinjau Dari Tinggi Badan*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan. Vol 02. No 1.
- Donald A.Chu, Phd & Gregory D. Myer, Phd. (2013). *Plyometrik*. Human Kinetik. h.122.
- Eliasna N Sebayang, Albadi Sinulingga. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Bound Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kecepatan Tendangan Maegeri Chudan Dan Power Otot Tungkai Pada Atlet Putra Umur 14 – 16*. Jurnal Pedagogik Keolahragaan. Vol 2. No 1.
- Furqon H, M, Muchsin Doewes. (2002). *Pliometrik : Untuk MeningkatkanPower*. Program Pasca Sarjana : Surakarta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosda KaryaOffset.
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar*. Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada.

- I. Akhmad. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Indra Kasih. (2016). *Model Pembelajaran Teknik Dasar Smash Bola Voli*. Unimed Press. Universitas Negeri Medan.
- Juliana, J. (2018). *Kontribusi Power Otot Lengan dan Koordinasi MataTangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswi Putri SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau* (Disertasi Doktor, Penjaskesrek).
- Liskhardinanda & Kusuma. (2021). *Pengaruh Latihan Resistance Band 75lbs dan 45lbs Terhadap Power Otot Tungkai SMAN 1 Taman Sidoarjo*. Jurnal Prestasi Olahraga, 4(7), 94-101. h.94-101.
- Miftah Qutoriki Rohmah, Dr Mochammad Purnomo, M.Kes. *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*.
- M. Yunus. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). *Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi*. Journal Score, Vol. 1.No.1.h. 1-13
- Silitonga, P. (2014). *Statistik Teori dan Aplikasi dalam Penelitian*. UnimedPress.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung Penerbit Alfaberta.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers. PT. RajaGrafindo Persada