

DAFTAR PUSTAKA

- A. Chu, D., & D. Myer, G. (1992). *Dynamic Strength and Explosive Power*. Champaign: Human Kinetis Pub.
- Akhmad, Imran, (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press.
- Bagus Santoso, Apri Agus. (2020). *Pengaruh Latihan Ball Slams Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Atlet Bulu Tangkis PB. Kakak Tua Koto Baru Kabupaten Dharmasraya*. Padang. Jurnal Stamina. Hal 692-695
- Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization Training For Sports*. Human Kinetics. Thrid Edition. Hal : 175-176
- Bompa, Tudor O. (2009). *Periodization treory And Methodology Of Training*. G. Gregory Haff. Fifth Edition. Hal : 127
- Bompa, Tudor. (2019). *Periodization Theory And Methodology Of Training*. Carlo A. Buzzichelli. Sixth Edition. Hal : 93
- Bompa, Tudor O. (1983). *Theory And Methodology Of Training To Key Athletic Performance*. Canada:..Kendal: Hunt Publishing Company. One Edition. Hal : 132-133
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company, IOWA, USA. Fourh Edition. Hal : 195
- Edi Irwanto, M.Pd. (2021). *Buku Ajar Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan dan Perwasitan*. Yogyakarta. Penerbit K-Media Hal 117
- Febriadi, R., Sepriadi, & Khairuddin. (2022). *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan*. Jurnal Pendidikan dan Olahraga, 5,36-41.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. yogyakarta: CV Andi Offset.
- Gusnelia, S., Hermanzoni, Umar, & Setiawan, Y. (2022). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot*. Jurnal Patriot, 4, 8194.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambuk Kulsumla.

- Harsono. (2017). ***Kepelatihan Olahraga*** (2nd ed.). (A. Kamsyah, Ed.) Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Muhammad Haidar, (2023). ***Pengaruh Latihan Plyometrik Depth Jump dan Double Leg Bound Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Walisongo Pecangaan Jepara.*** Semarang. Hal 179-187.
- Muhamad Sazeli Rifki, dkk. (2019). ***Pengaruh Latihan Push-Up dan Ball Slams Terhadap Kemampuan Service Floating Dalam Permainan Bola Voli Pada Atlet Club Semen Padang.*** Jurnal Sporta Saintika. Hal 66- 79
- Nasrullah, dkk. ***Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Jumping Service.*** Padang. Jurnal Patriot. Hal 812-824
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2017). ***Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum.*** Bandung: Alfabeta.
- Sidik, Dikdik Zafar., dkk. (2019). ***Pelatihan Kondisi Fisik.*** Bandung: PT Relmaja Rosdakarya.
- Suarsana, I. M. S. I. M., & Baan, A. B. B. A. B. (2013). ***Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu.*** Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education, 1(3).
- Suharsono HP. (1979), ***Dasar-dasar Permainan Bola Voli.*** Yogyakarta: FPOK IKIP Yokyakarta.
- Suprianti, D., & Paripurna, Z. (2017). ***Perbandingan Latihan Plyometrik Depth Jump dan Jump To Box Power Terhadap Otot Tungkai Dalam Smash Permainan Bola Voli.*** Jurnal Olahraga, 32-39.