

DAFTAR PUSTAKA

- Argantos, Muhammad Hidayat Z. 2017. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan, Dan Kekuatan Otot Perut Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Menggantung.” *Jurnal Performa Olahraga* 2(1): 42–54. <https://doi.org/10.24036/jpo62019..>
- Edwan, Edwan, Ari Sutisyana, and Bogy Restu Ilahi. 2017. “Pengaruh Metode Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Jumping *Smash* Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Smpn 1 Bermani Ilir Kabupaten Kepahiang.” *Kinestetik* 1(1).
- Hamzah. 2017. “Studi Kondisi Fisik Pada Club Putra Bola Voli Smp Al-Azhar Mandiri Palu Hamzah.” *Sport Sciences and Physical Education Volume VI*(1): 66–79.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi* (A. Kamsyah (ed.)). PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Santoso, Danang Ari Santoso, and Edi Irwanto. 2018. “Studi Analisis Biomechanics Langkah Awalan (Footwork Step) Open Spike Dalam Bola Voli Terhadap Power Otot Tungkai.” *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)* 14(1): 81–89.
- Setiyono, Suko, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2019. “COUNTER MOVEMENT JUMP DAN DEPTH JUMP TERHADAP KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PADA PEMAIN.”
- Sistiasih, Vera Septi. 2019. *Permainan BOLAVOLI*. ed. Eko et al Sistiasih, Vera Septi ; Nurhidayat, ; Sudarmanto. Surakarta: Muhaamadiyah University Press.
- Sudiarto, Fajar Kurniawan. 2013. “Hubungan Daya Ledak Tungkai, Kekuatan Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Back Attack Bola Voli Putra Bahurekso Tahun 2013.” *Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, fakultas ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang*. <https://lib.unnes.ac.id/17071/>.

Sugiharto. 2014. Fisiologi Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.

Sugiyono. (2011). Statistika untuk penelitian. Alfabeta.

Villalon-Gasch, Lamberto, José Manuel Jimenez-Olmedo, Sergio Sebastia-Amat, and Basilio Pueo. 2020. “Squat-Based Post-Activation Potentiation Improves the Vertical Jump of Elite Female Volleyball Players.” *Journal of Physical Education and Sport* 20(4): 1950–56.

Yulifri, Sepriadi, and Asep Sujana Wahyuri. 2018. “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan *Smash* Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat.” *Jurnal Menssana* 3(1): 19–32.
<http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/63>.