

DAFTAR PUSTAKA

- Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang. Padang Sukabima Press
- Arikunto. S 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT Rineka Cipta. Yogyakarta.
- Barbara L. Viera. (2004). Bola Voli Tingkat Pemula. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bompa, T.O.. 1994. Theory and Methodology of Training, 3rd edition. Toronto, Ontario: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto. 2013. Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga. Depdiknas. Malang.
- Dwi Wahyu Santosa. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump Dengan Metode Interval pendek
- Faruk, 2008. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Cv. Andi Offset. Yogyakarta.
- FIVB.(2013). Sport Regulations Volleyball. Jakarta: FIVB.
- Harsono (2015). Kepelatihan Olahraga. PT. REMaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in the Middle Age Group. *Performa Olahraga*, 4(2), 214–223.
- <https://bard.google.com/chat/be242a94e15b2af>
- <https://id.wikipedia.org/wiki/Lumpur>
- <https://www.bing.com/search?pglt=41&q=pengertian+lompat+lumpur&cvid=40d327757cc74045b3ed7af24a1f7d53&aqs=edge.1.0j69i59l2j0j69i57j0l3j69i61.5623j0j1&FORM=ANNTA1&PC=U531&showconv=1>

<https://www.ilmusiana.com/2019/10/tinggi-net-bola-voli-standar-pbvsj.html>

<https://broonet.com/gambar-lapangan-bola-voli/>

<https://www.Prorecathlete.com/>

<https://doflix.biz.id/blog/gambar-lapangan-bola-voli-beserta-ukurannya.html>

Kent, M., 1994. The Oxford Dictionary of Sports Science and Medicine, Oxford Oxford University Press.

Irianto. 2002. Pengawal Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Langkat. Skripsi: FIK. UNIMED.

Komang Ayu Tri Widhiyanti, 2021 Pengaruh Media Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli Klub Regen Desa Buwit, Kediri. Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan.

Koesyanto, Herry. 2003. Belajar Bermain Bola Volley. Semarang: FIK UNNES.

Lumintuarso, Ria. 2013. Peralatan Olahraga Anak Untuk Pengembangan Multilateral. Sinar Offset Jogjakarta. Yogyakarta.

Mufidatul Hasanah. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Jump To Box Terhadap Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolavoli Klub Tugumuda Kota Semarang. Skripsi pada Universitas Negeri Semarang: tidak diterbitkan, 2013.

Nurhasan (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta.

Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Solo: Era Pustaka Utama.

Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga

Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. Jurnal Pendidikan dan Olahraga. 1 (1), 135-140.

- Reza Adhi Nugroho, Dkk. 2021. Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan *Power* Tungkai Atlet Bola Voli. Jendela Olahraga.
- Siti,k. Hakekat Otot Tungkai Bawah. Journal of Chemical Information and Modeling. 2019.
- Sovens, E. (2018). Ketepatan Smash Pemain Bolavoli Siswa Sma Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 2 (1), 129-139.
- Sovens, E., Supriyadi, M., & Suhdy, M. (2019:2). Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub di Kota Lubuklinggau. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 2(2), 13–25.
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.697>
- studi pendidikan guru sekolah dasar FKIP Universitas Riau, Vol.1, No.1 Juli. Pdf
- Suharjana, 2013. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. FIK UNY. Yogyakarta.
- Suharno. (1993). Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: YayasanSekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharno. (1993). Metodik Melatih Permainan Bola Volley. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharno. 1993. Ilmu Kepeatihan Olahraga. PT. Karya Ilmu. Bandung
- Suharno. 1993. Ilmu Kepeatihan Olahraga. PT. Karya Ilmu. Bandung.
- Sukadiyanto, 2011. Olahraga Kesehatan, Bahan Perkuliahan Mahasiswa FPOK- UPI. Jakarta.
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik . Yogyakarta:
- Syafruddin, 1996. Tes dan Pengukuran Olahraga. Alfabeta. Jakarta.

terhadap Dayaledak (Power) Otot Tungkai. Artikel E-Journal Unesa.

Uni-versitas Negeri Yogyakarta.

Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.

Yuliardi. 2002. Pedoman Pelatihan Gizi Olahraga Untuk Prestasi. Dinastindo.
Jakarta.