

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, I. M. Y. (2015). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR*, II(1), 1–10.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Hermanzoni. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668.
- Indrayana, B., & Dasar, S. (2019). Hubungan Standing Broad Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas Xi Sma Xaverius Ii Kota Jambi. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 19. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13445>
- Jasmani, K. P. (2021). *Kurikulum Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan di Indonesia Abad 21. July 2020*. <https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.268>
- Karno Dinata1, H. A. (2015). latihan kekuatan lengan, teknik passing permainan bola voli. 10(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/edc.v10i1.98>
- Maulana, A. R., & Faruk, M. (2014). Survei KONDISI Fisik Pemain Sepak Bola SSB Indonesia Muda (*Studi pada kelompok umur 19 tahun SSB Indonesia Muda Surabaya*). 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Ramadani, Y. M., Sulastio, A., Education, P., Program, R., Of, F., & Training, T. (n.d.). Relationship Of Explosive Muscle Explosion And The Relationship Of Hand Wristles With Volley Smash Results In Rima Putri Club Bukit Kapur Dumai. 6,1–13.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Dan Kelentukan Dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81. <https://doi.org/10.24036/jpo67019>
- Ridwan, Moh, Supriyadi, & Yunus, M. (2020). *Effect of Squat Jump Weight Training Exercise to Leg Muscle Power of Volleyball Players*. 29(Icssh 2019), 83–86. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.021>
- Srianto, W. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Smash. *Jurnal Pendidikan*, 4, 436–444.
- Tifali, U. R., & Padli. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Putra Klub Semen Padang. *Jurnal Patriot*, 45(Supplement), S-102. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/535>
- A.fathoni. (2014). *Teknik Smash dalam permainan bola voli (Tangan Kanan) – Remba 17*. Geraktangan.Word[Ress.Com]. <https://geraktangan.wordpress.com/2014/11/08/teknik-smash-dalam-permainan-bola-voli-tangan-kanan/>
- Adreacollo. (n.d.). *quadriceps femoris | andreacollo*. 2012. Retrieved March 27, 2022, from <https://andreacollo.wordpress.com/tag/quadriceps-femoris/>

- Amir, T. L., Mustaqim, B., Maratis, J., Fisioterapi, F., Esa, U., Fisioterapis, S. P., Fisioterapi, F., Esa, U., Berlari, K., & Bola, S. (2020). *Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan berlari pada pemain sepak bola*. 1(1), 55–62.
- Bagus. (2022). *PENGARUH PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION TERHADAP KEKUATAN DAN FLEKSIBILITAS TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB MAGUWO HARJO PUTRA (MATRA) MAGUWO HARJO SLEMAN*. 1–6.
- Brian, Sulistyorini, M. Y. (2022). Pramudya et al , Indonesia Performance Journal 6 (1) (2022). *Indonesia Performance Journal*, 6(1), 46–55.
- Budiman, L. (n.d.). *Docplayer.info*. Retrieved March 30, 2022, from <https://docplayer.info/58608966-Anatomi-otot-by-hasty-widyastari.html>
- Dedy, S. P., Yasa, D., Tirtayasa, K., Gede Adiatmika, I. P., Made, L., Sri, I., Adiputra, H., & Ngurah, I. B. (2017). Pelatihan Plyometric Broad Jump Lebih Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Dari Pada Pelatihan Plyometric Box Jump. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 21–29.
<https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/31849>
- Drill, L. B., & Smash, K. (2020). Volume 3 no II Tahun 2020 ISSN 2614-2775 (Print) ISSN 2621-8143 (Online) *PENGARUH LATIHAN BOX DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI* Zuhar Ricky *PENDAHULUAN* Pembinaan olahraga merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia. *Journal Ilmu Keolahragaan*, 3(Ii), 112–123.
- Fadhli, N. R., Wulandari, A. M., Panji, I., Assidiqqi, M. G., Kusuma, B., & Wijaya, P. (2021). *PERFORMA SMASH BOLA VOLI DALAM EVENT LIGA MAHASISWA DITINJAU DARI ANTROPOMETRI DAN PENGALAMAN BERTANDING*. *Journal of Sport and Exercise Science*, 4(1), 01–10.
- Gusrinaldi, I., Irawan, R., Kiram, Y., & Edmizal, E. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan Teknik Pukulan Dropshot Forehand Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1047–1060.
- Hakim, M. F. S. A. A. (2020). Perbandingan hasil kondisi fisik kecepatan dan tinggi lompatan perguruan karate INKANAS dan perguruan karate INKAI atlet putra Kota Pasuruan usia 16-19 tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1), 33–40.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal MensSana*, 3(1), 117.
<https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.72>
- Harvey. (2022). *How To Measure A Vertical Jump With Or Without Equipment (Full Guide)*. Jump Stronger. <https://jumpstronger.com/how-to-measure-a-vertical-jump/>
- Himafisio F. Kep Unhas. (2021). *Anatomi Muskuloskeletal Inferior*. <https://himafisio-uh.org/anatomi-muskuloskeletal-inferior/>
- I Gede Widyatmika Pratama, dkk. (2018). Pelatihan Plyometric Dengan Depth Jump Daripada Pelatihan Standing Jump. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 43–50.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1346280>
- Intan, K., Dewi, M., Ayu, I., & Widiastuti, E. (2020). indeks massa tubh dengan kekuatan otot. *Kedokteran*, 9(1), 63–72.
- Irfan, Mahardhika, E. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Agility V terhadap Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis Club Mahantara Bima*. 730–737.
- Izzul Muttaqin, M. E. Winarno, A. K. (2016). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN*

- SMASH BOLA VOLI PADA KEGIATAN EKSTRAKULIKULER DI SMPN 12 MALANG. *Pendidikan Jasmani*, 26(2), 133–140. <https://doi.org/DOI : http://dx.doi.org/10.17977/pj.v26i2.7505.g3425>
- James T, Aridhotul H, Wahyuningtyas P, Albert W A T, D. N. R. (2020). The Effect of Body Mass Index and Haemoglobin on Cardiorespiratory Endurance The Effect of Body Mass Index and Haemoglobin on Cardiorespiratory Endurance. *International Journal of Innovation*, 11(8), 346–355.
- Jenis Servis dalam Bola Voli, *Begini Cara Melakukannya* / kumparan.com. (n.d.). Retrieved July 18, 2022, from <https://kumparan.com/info-sport/jenis-servis-dalam-bola-voli-begini-cara-melakukannya-1wOYF2cMhbD/full>
- Jocellyn. (2019). *daya ledak otot tungkai padaa renang*.
- Joe Muscolino. (2020). *Extensor Digitorum Longus - Learn Muscles*. Learnmuscle.Com. <https://learnmuscles.com/glossary/extensor-digitorum-longus/>
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan dan daya ledak otot yungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2), 32–41.
- Khoirul. (2012). SUMBANGAN KECEPATAN, BERAT BADAN, DAYA LEDAK TERHADAP LOMPAT JAUH. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 1–6.
- Lahinda, J. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 91–100. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v2i01.2076>
- Lezak, B., & Varacallo, M. (2021). Anatomy, Bony Pelvis and Lower Limb, Calf Peroneus Longus Muscle. *StatPearls*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546650/>
- Ningsih. (2021). \surd *Gerakan kedua lutut yang benar saat melakukan passing bawah bola voli adalah*. Teknikarea.Com. <https://www.teknikarea.com/gerakan-kedua-lutut-yang-benar-saat-melakukan-passing-bawah-bola-voli-adalah/>
- Pasir Pengaraian, U. (2020). Sport Education and Health Journal TINGKAT KEMAMPUAN MOTORIK SISWA EKSTRAKURIKULER LOMPAT JAUH SMP NEGERI 7 TAMBUSAI UTARA. *Journal of Sport Education and Training*, 1(1), 29–37.
- Pintarilmu. (2019). *Pengertian Bendungan (Blocking) dan Analisis Keterampilan Gerak Membendung (Blocking)*. Pustakamadani.Com. <https://www.pustakamadani.com/2019/07/pengertian-bendungan-blocking-dan.html>
- Prpbaseball.com*. (2018). <https://www.prpbaseball.com/blog/broad-jump-vs-positional>
- Putu. (2022). HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH OVERWEIGHT DENGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DALAM OLAHRAGA LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA LAKI- LAKI DI SMA NEGERI 8 DENPASAR *Putu*. 68–77.
- Rachmi Marsheilla Aguss, Eko Bagus Fahrizqi, P. A. W. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putri. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/DOI : https://doi.org/10.21831/jppi.v17i1.38631>
- Ramadani, Y. M., Sulastio, A., Education, P., Program, R., Of, F., & Training, T. (2019). RELATIONSHIP OF EXPLOSIVE MUSCLE EXPLOSION AND THE RELATIONSHIP OF HAND WRISTLES WITH VOLLEY SMASH RESULTS IN RIMA PUTRI CLUB BUKIT KAPUR DUMAI. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM)*

- Bidang Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6, 1–13.
<https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1208376>
- Ramlan Sahputera Sagala, & Dicky Edwar Daulay. (2020). Pengembangan Media Bantu Latihan Bertahan Pada Bola Voli Tahun 2019. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 115–126. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.371>
- Ratna, D., Tangkudung, S. J., & Hanif, A. S. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri Dki Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2, 8–16.
- Rusli, M., Suhartiwi, & Heriansyah. (2022). Hubungan power otot tungkai dengan kemampuan servis atas permainan sepak takraw 1. *Journal Eduscience*, 9(1), 204–213.
- Saadah, N. (2017). *Pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan agility otot tungkai pada klub voli yuso yogyakarta naskah publikasi*.
- Sanda, W., Sasana, D. I., & Tiauw, K. I. M. (2017). *Hubungan Kondisi Fisik Terhadap Prestasi Atlet Wushu Sanda Sasana Kim Tiauw Surabaya*. 1–11.
- Setiadi 2007. (n.d.). Retrieved August 15, 2023, from https://www.google.com/search?sca_esv=557053058&rlz=1C1CHWL_enID992ID992&sxsrf=AB5stBh9VlhrmsK-5dr4v5kD-cP3ax1e1A:1692089973522&q=gambar+otot+tungkai&tbm=isch&source=lnms&sa=X&ved=2ahUKEwjw0LKupt6AAxW81jgGHdryDz8Q0pQJegQIDBAB&biw=1366&bih=651&dpr=1#imgrc=OX6tYEu3yH0W1M
- Setiawan, H. 2021. (2021). *Lapangan Bola Voli*. Tirto.Id.
https://www.google.com/imgres?imgurl=https://mmc.tirto.id/image/2021/08/09/lapangan-2_ratio-16x9.jpg&imgrefurl=https://tirto.id/gambar-lapangan-bola-voli-serta-ukuran-tinggi-net-putra-dan-putri-giqe&tbid=fX166ae9Y0XCbM&vet=1&docid=OLYJxxgmXAt0XM&w=1600&h
- Sobotta, J., & Pabst, R. (2001). *Atlas of Human Anatomy, Volume 2: Trunk, Viscera, Lower Limb*.
- Sopiyudin, D. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan Edisi 6*.
- Sunderman, A. (n.d.). *How To Stretch the Elusive Soleus Calf Muscle*. 2022. Retrieved March 27, 2022, from <http://drsunderman.com/soleus-muscle-stretch/>
- Umaya, B. I. D. A. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dengan Tempo Cepat Dan Tempo Lambat Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Kesehatan Olahraga*, 07(3), 53–61.
- Utami, S. F., Kusumadewi, I., & Suarantalla, R. (2020). Analisis Kelelahan Kerja Terhadap Faktor Umur, Masa Kerja, Beban Kerja, dan Indeks Masa Tubuh pada Dosen Reguler Fakultas Teknik, Universitas Teknologi Sumbawa Tahun 2019. *Jurnal Teknik Dan Sains*, 1(1), 58–62.