

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Bayu Purwo, dkk. (2017). *“Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai”*. Journal of Physical Education and Sports. 6 (1)
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. (2011). *Fisiologi Olahraga*. Bandung : Pustaka Ramadhan
- Badriah, Dewi Lailatul. (2013). *Fisiologi Olahraga Dalam Pespektif Teoritis dan Praktik* . Bandung : Pustaka Ramadhan
- Broto, Danang Pujo. (2015). *“Pengaruh Latihan Pliometrics terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli”*. Jurnal Motion. 6 (1). 174-185.
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : UM Press
- Cahyono, F. D., Wiriawan, O & Setijono, H. (2018). *Pengaruh Latihan Traditional Push-up, dan Incline Push-up terhadap kekuatan otot lengan, power otot lengan, dan daya tahan otot lengan*. Jurnal Sportif.4 (1). 60-61.
- Chu, D. A, & Myer, G. D. (2013). *Plyometric*. Human Kinetics.
- Fabricius, D.L. (2011). *Comparison of Aquatic and Land Based Plyometric Training on Power, Speed and Agilityin Adolescent Rugby Union Players*. South Africa : Stellenbosch University.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Jati, Wijaya. (2007). *Aktif Biologi*. Jakarta: Ganeca Exact

- Juliantine, dkk. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.
- KBBI, (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).
- Kumar, P., Vishen, S., & Sen, S. (2015). Comparision of dynamic push- up training and plyometric push-up training on upper body performance test in cricket Player, 2(1), 199–203.
- Kusnadi, Nanang & Herdi Hartadji. (2014). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi.
- Kusworo, Ery Pratiknyo. (2010). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Semarang : Widya Karya
- Ma'Mun, Amung., & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Ma'Mun, Amung., & Toto Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga
- Michael. (2021). *Best Push Up Bars for Garage Gym and TOP 7 Handles Reviewed 2021*. Spanyol : Garage gym builder.
- Mylsidayu, Apta & Febi Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Nurhasan & Abdul Narlan (2017). *Tes Pengukuran Olahraga*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Narlan, Abdul., dan Dicky Tri Juniar. 2018. *Statistika Dalam Penjas : Aplikasi Praktis Dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta : Deepublish
- Nuril, Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka.
- Palacios, Nicole. (2017). *Medicine Ball Throw some fun into your workout*. BSC : Alive academy
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Method)*. Bandung : Alfabeta

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Stryker, Krista (2020). *12 Minute Athlete*. New York : Tiller Press

Warsidi, Edi (2010). *Pengertian dan Sejarah Bola voli*. Bandung : Perpustakaan Universitas Pendidikan Indonesia

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

Winarno. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang : Universitas Malang