

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Dinata, Yekti Lingga (2013). *Perbedaan pengaruh latihan Fron cone hops dan latihan zig-zag drill terhadap peningkatan power otot tungkai*. *Journal of sport sciences and fitness*. Volume 2 no. 1.april.semarang
- Fajar, R. N. U. R. (2021). *Pengaruh Latihan Dengan Alat Bantu Resistance Band Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Cabang Olahraga Pencak Silat (Eksperimen dilakukan di Perguruan Pencak Silat Haur Kuning)*. Universitas Siliwangi.
- Fenanlampir, Albertus dkk (2015). *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: cv andi offset
- Harsono (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakaya
- Harsono (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakaya
- Listyarini, A. E. (2012). *Latihan Senam Aerobik untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani*. *Medikora*, 2.
- Mylsidayu, Apta dan Feby Kurniawan (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Narlan, A., & Juniar, D.T. (2018). *Statistika Dalam Penjas*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Narlan, A., dan Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Deepublish.
- Nurhasan, Abdul Narlan (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Siliwangi
- Rinaldy, Riky (2022). *Implementasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Rupa Utara*. Universitas Islam Utara
- Rohendi, Aep dan Etor Suwandar (2018). *Metode Latihan Dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta
- Sunardi, dan Deddy whinata (2015). *Bola Voli*. Surakarta: UPT Penerbit Dan Percetakan UNS

Utami, Riski Hanur Budi (2015). *SKRIPSI “Pengaruh Latihan Double Leg Hops Dan Front Cone Hops Terhadap Kemampuan Grab Strat Pada Renang”*. 2015. Semarang.