

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Karim¹, M. H .Dkk (2025). Physical Component Analysis Of Smash Ability In Volleyball Game. *Journal RESPEC*, 18.
- Afif, U. M. (2022). Kontribusi *Power* Otot Tungkai, Fleksibilitas Punggung Dan *Power* Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Spike* Dalam Permainan Bolavoli Universitas Siliwangi . *Jurnal Pendidikan Olahraga* , 31-38.
- Alodokter. (2025, JULY 22). Retrieved From KEMENTRIAN KESEHATAN INDONESIA: <https://www.alodokter.com/cara-melakukan-gerakan-kayang-dan-beragam-manfaatnya-untuk-kesehatan> *Cara Melakukan Gerakan Kayang Dan Beragam Manfaatnya Untuk Kesehatan*. (2025, JULY 22). Retrieved From ALODOKTER: <https://www.alodokter.com/cara-melakukan-gerakan-kayang-dan-beragam-manfaatnya-untuk-kesehatan>
- Amelia A., Dkk. (2023). Kinematics Analysis Volly Ball Jump Smash: Pendekatan Dua Dimensi Gerak. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10.
- Amelia, M. Dkk. (2021). Kontribusi *Power* Tungkai Dan Fleksibilitas Punggung Terhadap Kecepatan 50m Apnea Olahraga Selam. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 108.
- Arikunto, S. (2019). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). Reliabilitas Dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boyke Johaness., Dkk. (2018). Hubungan Antara *Power* Otot Lengan Dan Bahu, *Power* Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Hasil Smash Pada Timbola Voli Pendor Universitas Riau. *Journal Of Sport Education*, 8.
- Bustomi, Dkk. (2017). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open *Spike* Bola Voli . *Jurnal Penelitian Universitas Nusantara*, 7.
- Dwi Isnarti Amin, A. S. (2023). Pengaruh *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Otot Punggung Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Smash

- Atlet Bolavoli Klub Mustank Kota Pekanbaru. *Gelanggang Olahraga*, 10.
- Gatot Jariono1ABD, N. N. (2024). Physical Activity Training Methods To Improve The Physical Condition Of Volleyball Players: A Systematic Review. *Physical Education Theory And Methodology*, 12.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). Multivariate Data Analysis (8th Ed.). Hampshire: Cengage Learning.
- Ijam, J. (2025). Hubungan Fleksibilitas Sendi Punggung, Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Hasil Smash Bolavoli . *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 534-542.
- Ikadarny, A. S. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11.
- Kátia Kitamura1, H. R. (2020). Strength And Power Training Improve Skill Performance In Volleyball Players. *Short Paper*, 1-9.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)* , 8.
- Mansur, Dkk . (2023). Hubungan Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Tulang Belakang Terhadap Hasil Lompat Tinggi Gaya Flop . *Jurnal Dunia Pendidikan*, 212-226.
- Muhammad Wahyu Triatmaja, N. L. (2025). Analisis Peran Daya Tahan Lengandalam Meningkatkan Akurasi Smash Bola Voli. *IBISMED*, 6.
- Narlan, & Juniar. (2020). *Power Otot Lengan. Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Punggung* Tasikmalaya. Deepublish
- Narlan, D., & Juniar, D. (2018). Statistika Olahraga. Bandung: Alfabeta.
- Nasution, N. S. (2015). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Percaya Diri Dengan Keterampilan Open Spike Pada Pembelajaran Permainan Bola Voli Atlet Pelatkab Bola Voli Putri Kabupaten Karawang . *Jurnal Pendidikan Unsika*, 12.
- Pratama, A. K. (2018). Hubungan Power Tungkai Dan Power Lengan Terhadap

- Hasil *Spike* Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Maenpo Vol.*, 15.
- Putri, K. (2024). Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Klub Pasha Jaya Banda Aceh. *Eprints.Bbg*, 90.
- Rizki Wahyu, T. L. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Atlet Bola Voli *Club* Desa Kota Raya. *Journal Sport Rokania*, 11.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin Haqmal Proja¹, W. N. (2023). Leg *Power*, Arm Strength, And Smash Accuracy In Female Volleyball Athletes: A Correlational Study. *Faculty of Sports Science*, 1-10.
- Syukur, M. A. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Bias Terhadap menghancurkan Paku klub Bolavoli Penjas Universitas Dehasen Bengkulu. *Edu Sport*, 3.
- Vera Septi Sistiasih¹, A. B. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Perut Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli . *Jurnal Ilmiah Spirit*, 16.
- Yuda, A. (2023, Desember 06). *Apa Itu Bola Voli? Ketahui Sejarah, Manfaat, Teknik Dasar, Dan Aturannya*. From Bola.Com: <https://www.bola.com/ragam/read/5473593/apa-itu-bola-voli-ketahui-sejarah-manfaat-teknik-dasar-dan-aturannya?page=6>