

DAFTAR PUSTAKA

- Ali. (2021). Sejarah Bola Voli Permainan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Anam, K., Aji Jurusan Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga, T., & Ilmu Keolahragaan, F. (2021). Unnes Journal of Sport Sciences Klub Bola Voli Putra Ivokas Kabupaten Semarang Info Artikel. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 40–49. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Ananda, F. (2022). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>
- Anggara, R. (2021). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP N 35 Pekanbaru*.
- Apta Mylsidayu (2015:150). (2020). Pengaruh Bentuk Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan (Eksperimen Pada Anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Siswa SMK Al-Huda Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya), 6–18.
- Broto, D. P. (2021). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 174–185. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.506>
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Prima, M. F. (2023). Permainan bola voli : sebuah tinjauan konseptual Volleyball game : a conceptual overview, 22(4), 38–44.
- Bunaliyanto, A. A. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Lompat Gawang Terhadap

- Peningkatan Jumping Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Reborn Volley Ball Club Skripsi Oleh : Ardhana Aprillia Bunaliano Nim K1a219011, 1–63.
- Di, B., Al, S. M. K., & Wajak, H. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN PASSING ATAS, *1*(stage I), 42–47.
- Elly Diana Mamesah, E. D. (2025). Motion : Jurnal Riset Physical Education Pengaruh latihan circuit weight training terhadap kekuatan otot lengan siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMPN 42 Jakarta, *15*, 85–93.
- Endang, P., & Dwi yulia nur, M. (2021). *Pembelajaran Bola Voli. Pembelajaran Bola Voli* (Vol. 3).
- Giri Prayogo, H. H. (2024). Pengaruh Latihan Passing Bawah Dengan Dinding Dan Pasangan Terhadap Akurasi Bola Voli, *7*(Ii), 459–464.
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. (2022). Efektivitas Latihan Plyometric Dalam Meningkatkan Kekuatan Dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, *2*, 94–99.
- Guntoro, H., Rikardo, D., Amirullah, Fahrisoni, A., & Suarsana, I. P. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat Di Indonesia. *Journal Marine Inside*, *1*(2), 1–32. <https://doi.org/10.56943/ejmi.v1i2.9>
- Hakim, H. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan , Daya Tahan Otot Tungkai , Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bolavoli Contribution of Arm Muscle Strength , Leg Muscle Endurance , and Eye Coordination To Volley Ball Underhand Pass Ability dan responsif terhadap dinamika sosial , *2*(2), 235–250.

- Hamdika Dani, zulfikar, M. Y. (2021). otot lengan dan Kelentukan togok Terhadap Kemampuan Melempar Bola, *1*, 21–27.
- Herdiman, D. C., & Lubis, J. (2022). Model Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Menggunakan Alat Bantu Ladder Drill, *5*(November), 121–126.
- Hidayat, S., Olahraga, P. K., & Olahraga, K. (2021). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Single Leg Speed Hop Terhadap Power Otot, 1–12.
- Hidayat, T., Mulyana, M., & Hidayah, N. (2022). Kontribusi Power Tungkai dan Power Lengan Terhadap Kecepatan Jumping Servis Bola Voli Atlet Porda Kabupaten Sukabumi 2022. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 14*(2), 124–131.
<https://doi.org/10.17509/jko-upi.v14i2.50557>
- Intan Oktaviani Agustina, Juliantika Juliantika, Selly Ade Saputri, & Syahla Rizkia Putri N. (2023). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Pembinaan Dan Pengembangan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, 1*(4), 86–96. <https://doi.org/10.55606/jubpi.v1i4.2001>
- Irfandi, Sugiyanto, A. K. (2021). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN TEKNIK SERVIS BAWAH, SERVIS ATAS DAN CEKIS DALAM BOLAVOLI Irfandi1, *II*, 22–50.
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 2*(2), 100–108.
<https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.591>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli. *K-Media*, 1–117.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada

- Permainan Bolavoli, (22), 6–9.
- Jeffry Listiyadi. (2014). Alat Pengukur Tinggi Lompatan Seseorang Dengan Sensor Ultrasonik Berbasis Mikrokontroler Atmega16, 4–17.
- Junianto, H. I., & Widodo, P. (2023). Pengaruh Latihan Plyometric dan Lompat Gawang untuk Meningkatkan Kemampuan Jumping Smash pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMP Negeri 2 Karanggayam. *Jurnal Kridatama Sains Dan Teknologi*, 5(02), 323–333. <https://doi.org/10.53863/kst.v5i02.949>
- Lestari, L., Rahmat, Z., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean Pu Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2).
- Marisa, U., Yendrizal, Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh daya ledak otot lengan, otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 57–69.
Retrieved from
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/53882/pdf>
- Nurdiansyah, & Susilawati. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping, 17(1), 29–34.
- Pakaya, R., & , Franning Deisi Badu, L. I. M. (2021). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 136–142.
- Partini, P. (2019). Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 5(3), 123.

<https://doi.org/10.20961/jpiuns.v5i3.46469>

- Putra¹, A. D., Murniati², S., & Yusradinafi³. (2023). Jurnal cerdas sifa pendidikan. *Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Pada Sekolah Menengah Pertama, 12*, 13–21.
- Rizka Yulidasari, M. E. Winarno, O. B. J. (2015). Variasi Latihan Teknik Shooting Bolabasket. *Pendidikan Jasmani, 25*(1), 1–10.
- Rudi, A. W. (2023). Evaluasi Kemampuan Jump Service pada Pemain Bola Voli Putra Klub Bintang 04 Kota Jambi. *Jurnal Pion, 3*(1), 22–26. Retrieved from <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Setyawan, D. A. (2021). *Hipotesis Dan Variabel Penelitian. Tahta Media Group.*
- Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital. *Jurnal Prestasi, 4*(1), 9. <https://doi.org/10.24114/jp.v4i1.16821>
- Sutisna, D. (2021). UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN PASSING DALAM PERMAINAN BOLA VOLI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PERMODELAN RESIPOKAL DI KELAS VII B SMP NEGERI 5 SUBANG KABUPATEN SUBANG, *04*(01), 1–13.
- Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., Makassar, U. N., & Bawah, S. (2023). Analisi Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli Analysis Of Down Service Capabilities On Volleyball. *Journal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 11*, 39–44.
- Tatang Iskandar, T. (2017). TINJAUAN MINAT BELAJAR MAHASISWA OLAHRAGA TERHADAP MATA KULIAH TENIS LAPANG DI

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKAS, 27–39.

- Widhiyanti, K. A. T. (2022). Pengaruh Media Latihan Lompat Gawang Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Bola Voli Klub Regen Desa Buwit, Kediri, Tabanan Tahun 2021. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 9(2), 64–70. <https://doi.org/10.23887/jjp.v9i2.43895>
- Wismiarti, H. (2020). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Bola voli, 2, 654–668.
- Yunita lasma, S. (2019). Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di MTS PKP Jakarta Islamic School, 10(1), 1–8.
- Yunyun Yudiana., Herman subardjah., & Tite Juliantine. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16.
- Yusmar, A. (2021). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143. <https://doi.org/10.33578/pjr.v1i1.4381>
- Yusup Jamil, Nugraheni, W., & Bachtiar. (2022). Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1309–1317. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>
- Zeri, M., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra Klub Raja Wali Kabupaten Musi Rawas. *Corner: Jurnal ...*, 4, 1–6. <https://doi.org/10.36379/corner.v4i1.441>