

DAFTAR PUSTAKA

- Agopyan, A., Ozbar, N., & Ozdemir, S. N. (2018). Effects of 8-Week Thera-Band Training on Spike Speed, Jump Height and Speed of Upper Limb Performance of Young Female Volleyball Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(1), 63–76. <https://doi.org/10.22631/ijaep.v7i1.218>
- Agustin, A., Muhtarom, D., & Agustan, B. (2024). Pengaruh Direct Teaching Instruction dalam Meningkatkan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Kelas VIII-A di MTs Ciniru. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 382–392. <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.727>
- Aji, S. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Ilmu Cemerlang Group.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Bachtiar. (2017). *Permainan Besar II: Bola Voli dan Bola Tangan*. Universitas Terbuka.
- Becker, L. (2024). *Plank Pose with Arm Reach (Yoga Pose Explained)*. Yoga Pose Encyclopedia.
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2020). Periodization Of Psychological Preparation Within The Training Process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13–23.
- Buamona, J., & Pribadi, M. R. (2022). Survei Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli Pada Mahasiswa Putra Pendidikan Olahraga Angkatan 2018 STKIP Kie Raha Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 108–118. <https://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/jipor>
- Bujang, & Haqiyah, A. (2020). Physical Condition and Self-Control Improves the Ability of Back Attack in Volleyball. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 407, 31–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.008>
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal of Human And Education*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Costa, G. D. C. T., Evangelista, B. F. de B., Maia, M. P., Ceccato, J. S., Freire, A. B., Milistetd, M., Moraes, J. C., & Ugrinowitsch, H. (2017). Voleibol: Análise do ataque realizado a partir do fundo da quadra na Superliga

- Masculina Brasileira. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 19(2), 233–241. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2017v19n2p233>
- Drikos, S., & Vagenas, G. (2011). Multivariate Assessment Of Selected Performance Indicators In Relation To The Type And Result Of A Typical Set In Men's Elite Volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 11, 85–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/24748668.2011.11868531>
- Farid, A., Purnomo, A., & Indarto, P. (2021). Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 95–102. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4620>
- Fenanlampir, A., Leasa, M., & Batlolona, J. R. (2021). The Development of Homogeneity Psycho Cognition Learning Strategy in Physical Education Learning. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(3), 1047–1059.
- FIVB. (2016). *Official Volleyball Rules 2016-2020*. www.fivb.com.
- Ginanjari, A., Kharisma, Y., Ramadhan, R., & Effendy, F. (2021). *Mengetahui, Mengenal, Mempraktikkan, dan Merancang Sport Education Menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*. Deepublish Publisher.
- Gontara, S. Y., Umar, F., & Munir, A. (2024). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Modern*, 10(1), 59–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.37471/jpm.v10i1.1010>
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). Keterampilan Smash Bola Voli (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan Dan Percaya Diri Pada Atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25–32. <http://journal.binadarma.ac.id/index.php/olympia>
- Handayani, A. F., Sepriadi, Astuti, Y., & Lawanis, H. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Atlet Putra Padang Adios. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(6), 2206–2213. <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.6.2025.139>
- Handayani, W., & Sari, M. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Langgam. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 6(2), 29–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.61672/joi.v6i2.2573>
- Harsono. (1998). *Coaching Dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Depdikbud Dirjen Dikti.

- Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 88(4), 408–424.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., & Suryansah. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan *Smash* Bolavoli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115–122. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Indayani, A. H., & Fenanlampir, A. (2023). Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Banyaknya Pukulan Uppercut Atlet Wushu Sanda Club Unpatti. *Mangchurebe: Journal Physical Education, Health and Recreation*, 4(2), 65–70. <https://doi.org/10.30598/mangchure>
- Intan, L., & Rusli, M. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dengan Ketepatan *Smash* Pada Permainan Bola Voli Siswa SMA Negeri 1 Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *Journal Olympic*, 3(1). <https://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/29/31>
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy *Smash* Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 151–160.
- Islam, R. W. H., Hernawan, & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Model of Volleyball *Smash* Skills Exercise Model for High School Beginners Athletes. *Journal of Physical Education*, 8(3), 134–138. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Jarkoni, I., Sobarna, A., & Ishak, M. (2025). Hubungan Fleksibilitas Sendi Panggul, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Hasil *Smash* Bolavoli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 6(1), 534–542.
- Kusbani, & Jurya. (2022). *Teori dan Praktik Bola Voli*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Laksana, A. A. N. P. (2021). Pelatihan *Plank* Up-Down Terhadap Kekuatan Otot Bahu Atlet Putra Shorinji Kempo. *Jurnal Penjakora*, 8(1), 53–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/penjakora.v8i1.32727>
- Mahmuddin, M., Sihombing, R. S. D., Bangun, S. Y., & Hamonangan, D. J. (2024). *The effect of exercise variation methods on leg muscle strength and its contribution to improving volleyball smash results*. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(1), 126–138. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i1.22242

- M. Muhajir, Saifuddin, & Ifwandi. (2016). Kontribusi Power Otot Lengan dan Kelentukan Togok terhadap Keterampilan Bermain Bola Voli pada Atlet SMA Negeri 5 Banda Aceh. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 2(3).
- Marcelino, R., Afonso, J., Moraes, J. C., & Mesquita, I. (2014). Determinants Of Attack Players In High-Level Men's Volleyball. *Kinesiology*, 46, 234–241. <https://hrcak.srce.hr/131926>
- Marquez, W. Q., Masumura, M., & Ae, M. (2011). Spike-landing Motion of Elite Male Volleyball Players during Official Games. *International Journal of Sport and Health Science*, 9, 82–90. <http://taiiku-gakkai.or.jp/>
- Millán-Sánchez, A., Morante Rábago, J. C., & Espa, A. U. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 251–256. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.122.01>
- Muh. Rohim, La Sawali, & Suhartiwi. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa SMK Negeri 01 Bombana. *Journal Olympic*, 3(1). <http://jolimpic.uho.ac.id/index.php/journal>
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model Latihan Smash Dalam Permainan Bola Voli Untuk Pemula. 8(1), 2407–1528. <https://doi.org/10.3157/jpo.v8i1.1216>
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. FPOK IKIP Bandung.
- Nusa, A. E., & Alficandra. (2023). Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Kemampuan Servis Atas Pemain Bolavoli Team Kenegrian Teratak Air Hitam Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 6(4), 3478–3484. <https://repository.uir.ac.id/22996/>
- Pelamonia, S. P., & Hariadi. (2019). Pengaruh Pelatihan Tricep dipss Dan Tricep Kickback Terhadap Peningkatan Otot Lengan Atlet Bola Basket Putri SMAK Kolese Santo Yusuf Malang. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*, 2(2), 32–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v2i2.1878>
- Pirmansyah, D., Mahendra, A., & Sari, P. S. (2023). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Di MTs Al-Ikhlas Tanjung Sakti. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 4(1), 216–220.

- Pranatahadi. (2009). *Teknik Dasar Dalam Permainan Bola Voli*. Pengprop PBVSI DIY.
- Pratama, E. P., & Alnedral. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Smash* Bolavoli. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 1(1), 135–140. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/170>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 161–170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Reynaud, C. (2015). *The Volleyball Coaching Bible*. Human Kinetics.
- Rizal, A., Mappaompo, A., Sudirman, A., & Muhammadong. (2022). Analisis Indeks Keterampilan Bermain Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Maniangpajo Kecamatan Maniangpajo Kabupaten Wajo. *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)*, 2(7), 3249–3260. <http://dx.doi.org/10.55927/mudima.v2i7.800>
- Rohendi, A., & Suwandar, E. (2018). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum*. Alfabeta.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8, 1–16. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/26211>
- Saputra, D. B., Yono, T., & Hardovi, B. H. (2024). Pengaruh Latihan *Plank* Untuk Meningkatkan Kekuatan Setter Bola Voli Universitas Muhammadiyah Jember. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 15(2), 34–39. <https://doi.org/10.23887/jjpko.v12i3>
- Sejati, R., Muharram, N. A., & Junaidi, S. (2024). Pengaruh Latihan *Tricep dips* dan *Plank arm reach* terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bulutangkis Usia 13-15 Tahun PB. Narottama Grogol Kediri. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran*, 3(1), 639–439.
- Setyadi, F., & Septianingrum, K. (2023). Perbedaan Pengaruh Latihan Chair Dips dan Decline Push-Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Putra Penkepor UNS. *Social Science Academic*, 1(2), 285–294. <https://doi.org/10.37680/ssa.v1i2.3571>
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan Passing Bolavoli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 102–108. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.306>

- Sudjana. (2017). *Metode Statistik*. Tarsito.
- Suhadi. (2022). *Bola Voli Untuk Semua*. Bintang Semesta Media.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Syaifudin. (1992). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan*. Mustika Blora.
- Wati, M. E., & Pelamonia, S. P. (2025). Pengaruh Latihan Triceps Dips dan Dumble Extension terhadap Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(1), 143-147.
- Wiarto, G. (2022). *Olahraga Permainan*. Guepedia.
- Winarno, M. E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Voli*. UNM Press.
- Zahálka, F., Malý, T., Malá, L., Ejem, M., & Zawartka, M. (2017). Kinematic Analysis of Volleyball Attack in the Net Center with Various Types of Take-Off. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 261–271. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0115>
- Zirhlioglu, G. (2016). Evaluation Of Volleyball Statistics With Multidimensional Scaling Analysis. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 7(1), 21–25.