

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era pustaka
- Alfauzi, A. S., Sonjaya, A. R., Kosasih, A. H., & Arifin, Z. (2024). Efektivitas latihan *dumbbell* untuk meningkatkan hasil pukulan dropshot pada ekstrakurikuler bulutangkis di SMAN 15 Garut. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5 (2), 522–531.
- Aris, H., Sanusi, H., Amir, S. (2021). Pengembangan Media Alat Bantu *Smash* Bola Voli Pada Mahasiswa Fik Universitas Negeri Medan, 07(02).
- Amansyah, Ricko Tempaty Sinaga (2015), Upaya Meningkatkan Hasil Passing Melalui Variasi latihan Berbalik dan Mengoper Bola Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 – 15 Tahun di SSB Sinar Pagi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Volume. 14 Nomor 1*, 24-34
- Amir Supriadi, 2015. Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. Tesis. Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNIMED
- Anggoro, Dwi. *Fitness Di Rumah*, (Depok : Be Champion, 2011)
- Ayyub, A., Riswanto, A. H., Ahmad, A., & Hidayat, R. (2023). *The effect of resistance band exercise on leg muscle strength in volleyball*. Juara: *Jurnal Olahraga*, 8(1)
- Aziz, N. (2019). *The Effect Of 8 Weeks Of Training With Resistance bands In A Specific Period On The Limb Power Of Taekwondo Athletes*. UNY
- Bafirman (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : UNP.
- Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson. (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Barbara L. Viera dan Bonnie J. Ferguson. (2000). *Bolavoli Tingkat Pemula*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Beutelstahl, Dieter. 2003. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung : CV. Pioner Jaya
- Bompa. Tudor O, 1990. *Theory and Methodology of Training*. Du buque: Kendal/Hunt Publishing Company
- Bompa, T.O., (1994). *Theory and Methodology of Training, Third edition, Toronto, Ontario Canada: Kendall/ Hunt Publishing Company*.

- Brown, M. (2019). *Incorporating Resistance bands into Weight Training Programs*. Journal of Strength and Conditioning Research, 36(2), 76-92
- Dieter Beutelstahl. 2009. Belajar Bermain Bola *Volley*. Bandung : Pioner Jaya
- Elfiah, Susanti Dwi Umi, 2015. Survey Kemampuan *Smash Pull (Quick)* pada Atlet Bolavoli Putra Klub IVOKAS Kabupaten Semarang Tahun 2015. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Elinopita, T., & Setiana, I. (2021). *Can Resistance Band Exercise Increase Arm Strength of Volleyball Extracurricular Students at Aletheia Christian Middle School Malang*. Journal of Equatorial Physical Education, 2(1).
- Hardoyo, Tri. (2015). Penerapan Permainan Bolavoli Dapat Meningkatkan Aktivitas Gerak Siswa (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Margorejo V/407). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 (3)
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). *Coaching* dan aspek-aspek psikologis dalam *coaching*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta.
- Herry Koesyanto. 2003. Belajar Bermain Bola Voli. FIK Unnes Semarang
- Herwin, 2019. Pengaruh Latihan *High Intensity Plyometric Hurdle Hopping* Terhadap Peningkatan *Vertical Jump* dan ketepatan *Smash* Atlet Bola Voli Klub Pertamina Makassar. Tesis. Prodi Ilmu Kesehatan Olahraga. FK. Universitas Airlangga Surabaya.
- Irawadi, H. (2011). Kondisi fisik dan pengukuran. Padang: UNP Press
- Istanto, Agung. R. (2014). Metode Latihan *Smash* Bola voli untuk Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Kartika IV-1 Malang. Malang. Jurnal Sportif. 7(4). 43-51
- Iqbal, Bayu. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Beban Terhadap Kemampuan *Power* Lengan Pemain Bola Voli Rajawali Fc. Universitas Jambi.
- Jansen, Schultz, Bangeter, 1983. *Applied Kinisiology and Biommechanics*, New Tork: Mc. Graw Hill Book Company
- Lenberg, Kinda S. 2013. *Volleball Skills & Drills. Amerikan volleyball coaches association: Human Kinetics*. Edisi bahasa Indonesia
- Lubis, Ade Evriansyah, dan Muhammad Agus. 2017. “Peningkatan hasil belajar passing atas pada permainan bola voli melalui variasi pembelajaran siswa SMP.” Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia 13(2): 58–64

- Lukman, A. F., Setiawan, M. A., Wijaya, H. H., Izzuddin, D. A., & Gemaël, Q. A. (2024). *The effect of resistance band exercises on leg muscle power in basketball athletes at the Bekasi Sniper Basketball Club*. *Cakrawala Penjas* (Cakrawala Pendidikan Jasmani), 16(2), 425–432.
- M. Yunus. 1992 Olahraga Pilihan Bola Voli. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Maulana, A., & Fitrianto, A. T. (2023). MADDANA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat *Coach-ing clinic teknik shooting* pada atlet bola basket Klub Rongqing Yayasan Fuqing Banjarmasin. 13(2), 39–44.
- Misbahunnur, M. (2017). Pengaruh latihan *dumbbell* terhadap peningkatan daya ledak otot lengan pada pemain bulu tangkis di GOR Pabelan Surakarta (Skripsi, Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Mulya, T. M. F., Rismayadi, A., Kusdinar, Y., & Mulyana. (2025). *The effect of resistance band training on arm muscle strength endurance of basketball players*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 14(2), 488–492.
- Nabila Moza. (2025). Pengaruh Latihan *Bench Dip* Dan *Forward Raise* Terhadap *Power* Otot Lengan Atlet Bola Voli Putri Club Tvri Medan Tahun 2023. Medan. Universitas Negeri Medan.
- Nuril Ahmadi. (2007). Panduan Olahraga Bola Voli. Surakarta: Pustaka Umum.
- PBVSJ. (2004). Peraturan Permainan Bola Voli. Jakarta
- Priyantoro, B dan Prihanto, J.B. 2015. Penerapan Media Audiovisual (Video) Terhadap Kemampuann *Passing* Bawah dalam Pembelajaran Bola Voli (Studi pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Purwoasri Kediri). *E-Journal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol. 3 No 3 Tahun 2015.
- Pujo, D. B. (2015). Pengaruh Latihan Pliometrics Terhadap *Power* Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli”. *Jurnal Motion*, VI(2), 174–185.
- Risvandi, Setiawan. 2010. *And 1 Volleyball*. blogspot.com/latihan-beban-spotyng.htkl.
- Rizkal, Iqratul. (2025). Analisis Keterampilan *Passing* Bawah Dan *Passing* Atas Pada Atlet Bola Voli Binaan *Club* Ekstrakurikuler Sman 1 Labuhan Haji Tahun Ajaran 2023-2025. Banda Aceh. Universitas Bina Bangsa Getsempena.

- Romadhon. (2017). Pengaruh latihan menggunakan *Resistance band* terhadap *power* tungkai atlet taekwondo UNY. Yogyakarta: Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusli Lutan, 2017. Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas
- Rusmi, R., Riswanto, A. H., Hidayat, R., & Ahmad, A. (2023). *Resistance band training to increase the arm muscles strength in swimming athletes*. JUARA: Jurnal Olahraga, 8(1).
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Bawah Bola Voli melalui Bermain Melempar Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 64–73.
- Sasmita Khairul, dkk., “Pengaruh Latihan *Drills For Gamelike Situation* Dan *Drills Under Simplified Conditions* Terhadap Kemampuan *Smash* Bola Voli”. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 7(1)
- Subroto, Toto dan Ma'mun Amung.(2001). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas
- Suhadi. (2004). Pengaruh Pembelajaran Bola Voli Suhadi Terhadap Kemampuan Kognitif Anak Sekolah Dasar : Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Semarang
- Suhairi, M., Asmawi, M., et., A. (2020). *Development of SMASH skills training model on volleyball based on interactive multimedia*.
- Suharno, H.P. (1979). Dasar-Dasar Permainan Bolavoli. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharno. (1982). Dasar-Dasar Permainan Bola Voli, Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Susanti, R., Sidik, Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). JOSSAE (Journal of Sport Science and Education) *Plyometric Training in Improving Physical Components: A Systematic Review*. Journal of Sport Science and Education) |, 6(2), 156–171.
- Syafruddin. 2012. Permainan Bola Voli. Padang: UNP Press Padang
- Thawarikha, T., Hidasari, F. P., Triansyah, A., Simanjuntak, V. G., & Heatami, M. (2023). Pengaruh latihan menggunakan media resistance band terhadap hasil *shooting* pada ekstrakurikuler futsal di SMP LKIA

Pontianak. *Journal Physical Health Recreation*, 3(2), 135

Tite Juliantine, dkk. 2007. *Modul Mata Kuliah Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.

Tri Randa Putra, (2021). Pengembangan Bentuk Variasi Latihan *Shooting* pada Pemain Sepak Bola Usia 15 - 20 Tahun Kabupaten Langkat. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* Volume 9 Nomor 1, 24 – 39

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

Wijaya Jati. (2007). *Aktif Biologi Pelajaran Biologi Untuk SMA/MA*. Jakarta: Ganeca Exact.

Wiradiharja, Sudrajat, and Syarifudin. 2016. *Buku Guru PJOK SMA Kelas X*. Jakarta: Pusat kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud

Windi, Septiana. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Keberhasil Servis Bawah Bola Voli Pada Siswi Putri Ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Jujuhan Kab. Bungo”. *Universitas Negeri Jambi*

Yusmar, A. (2017). Upaya Peningkatan Teknik Permainan Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *JURNAL PAJAR (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 1(1), 143–152.