

## 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>
- Agusrianto. (2020). Penerapan Latihan Range of Motion (ROM) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan. Penerapan Latihan Range of Motion (ROM) Pasif Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Pada Pasien Dengan Kasus Stroke. Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 61–66.
- Al Gifari, M. Y. (2023). Efektivitas Modifikasi Latihan Resistensi Terhadap Peningkatan Massa Dan Kekuatan Otot Pada Kejadian Sarkopenia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 6(2), 23–29. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v6i2.30179>
- Ardiansyah, D., Supriatna, E., & Perdana, R. P. (2023). Analisis Tingkat Kesulitan Passing Bawah Bola Voli Pada Kelas Ix Smp Al Mujahidin Ketapang. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10(6), 1–8.
- Asnaldi, A. (2020). Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 1(2), 160–175. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2556>
- Beutelstahl, D. (2015). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bujang, M., Desy Tya Maya, N., & Yafi Velyan, M. (2019). *Effect of Leg Power, Arm Power, Eyes and Foot Coordination and Self Confidence on Back Attack Smash in Volleyball*. 7(Icssh 2018), 42–45. <https://doi.org/10.2991/icssh-18.2019.10>
- Chu, D. A. (2017). *Plyometrics*. Human Kinetics.

- Cholis, N. (2021). *PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SMASH DARI BERBAGAI POSISI UNTUK ATLET BOLA VOLI REMAJA PUTRA*. *September*, 1–92.
- Daly, R. M., Dalla Via, J., Duckham, R. L., Fraser, S. F., & Helge, E. W. (2019). Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 23(2), 170–180. <https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2018.11.011>
- Dearing, J. (2019). *Volleyball Fundamentals 2nd Edition Joel Dearing pdf download Volleyball Fundamentals 2nd Edition Joel Dearing pdf download*. 0, 1–165.
- Delvaux, F., Schwartz, C., Decréquy, T., Devalckeneer, T., Paulus, J., Bornheim, S., Kaux, J. F., & Croisier, J. L. (2020). Influence of a Field Hamstring Eccentric Training on Muscle Strength and Flexibility. *International Journal of Sports Medicine*, 41(4), 233–241. <https://doi.org/10.1055/a-1073-7809>
- Destriana, D., Destriani, D., & Muslimin, M. (2021). *Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–121. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/44976>
- Fauzi, R., & Nugroho, A. (2023). *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Fitriani. (2023). *Pengaruh Latihan Plyometric Push-Up Terhadap Kecepatan dan Kekuatan Smash Pada Atlet Bola Voli Putri*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar
- Ghram, A., Briki, W., Mansoor, H., Al-Mohannadi, A. S., Lavie, C. J., & Chamari, K. (2021). Home-based exercise can be beneficial for counteracting sedentary behavior and physical inactivity during the COVID-19 pandemic in older adults. *Postgraduate Medicine*, 133(5), 469–480. <https://doi.org/10.1080/00325481.2020.1860394>

- Gusnelia, R., Setiawan, D., & Rahman, A. (2022). Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan daya ledak otot pada atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(2), 55–63. <https://doi.org/10.24036/jik.v11i2.4982>
- Hall, S. J. (2018). *Basic biomechanics* (8th ed.). McGraw-Hill.
- 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. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.748>
- Hanief, Y. N., Reviewer, P., Ashadi, K., Rusdiana, A., Wibowo, R., Blegur, J., Sumartiningsih, S., Anggita, G. M., Safei, I., Stephani, M. R., & Sultoni, K. (2020). *Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri)*. 483–498.
- Hartanto, T., Gani, R. A., & Resita, C. (2020). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di Sekolah Menengah Atas Kabupaten Karawang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1890>
- Harsono. (2015). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Heldayana, M. (2016). Analisis gerak smash dalam permainan bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 44–52 <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.12114>
- hermazoni, wismiarti. (2020). *PENGARUH KEKUATAN OTOT LENGAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLAVOLI*. *Jurnal Patriot*, 2(2), 654–668. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/644>
- Herlina, M., & Ramadhan, R. (2021). Pengaruh Latihan Chest Pass dan Overhead Throw terhadap Peningkatan Power Lengan Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 55–62. DOI: <https://doi.org/10.31004/jpjo.v6i2.2021/>.

- Hidayat, J., & Zulraflī. (2022). Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Hubungan Power Otot Lengan terhadap Kemampuan. *JPTR (Jurnal Pendidikan Terintegritas)*, 3(2), 90–97.
- Irwanto, E., & Nuriawan, R. (2021). Passing , Pengumpan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 22, 6–9.
- Iskandar. (2016). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT DENGAN SERVIS ATAS BOLA VOLI MAHASISWA PUTRA PENJASKES IKIP-PGRI PONTIANAK*. 5(1), 20–28.
- Islam, R. wakhid, Hernawan, & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Model of Volleyball Smash Skills Exercise Model for High School Beginners Athletes Rio. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 134–138.
- Juliandra, R. T., & Yendrizar, Y. (2018). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Kuansing Soccer School di Teluk Kuantan*. *Jurnal JPDO*, 1(1), 34–39.
- Jusran S. (2019). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tangan Terhadap Open Smash Bola Voli Siswa SMP Negeri 6 Kotabaru. *CENDEKIA: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(1), 53–58. <https://doi.org/10.33659/cip.v7i1.119>
- Knudson, D. (2017). *Fundamentals of biomechanics* (2nd ed.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1640-0>
- Lehnert, M., Sigmund, M., Lipinska, P., Vařeková, R., Hroch, M., Xaverová, Z., Stastny, P., Háp, P., & Zmijewski, P. (2017). Training-induced changes in physical performance can be achieved without body mass reduction after eight week of strength and injury prevention oriented programme in volleyball female players. *Biology of Sport*, 34(2), 205–213. <https://doi.org/10.5114/biolSport.2017.65995>
- Lubis, B., Marpaung, D. R., Rito, S. L., Purba, V. S., Rizky, S. A., Siregar, C. M., & Syabaruddin, A. (2024). Metode Latihan Efektif Untuk Meningkatkan Smash Dalam Bola Voli. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(4),

- Mapato, M. S., Nasuka, & Soenyoto, T. (2018). The effect of leg length plyometric exercise on increasing volleyball jump power at public senior high school 1 Parigi Motong. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(3), 274 – 279.
- McGinnis, P. M. (2020). *Biomechanics of sport and exercise* (4th ed.). Human Kinetics.
- Marcelino, R., Sampaio, J., Amichay, G., Gonçalves, B., Couzin, I. D., & Nagy, M. (2020). Collective movement analysis reveals coordination tactics of team players in football matches. *Chaos, Solitons and Fractals*, 138. <https://doi.org/10.1016/j.chaos.2020.109831>
- Marquez, W. Q., Masumura, M., & Ae, M. (2015). Spike-landing Motion of Elite Male Volleyball Players during Official Games. *International Journal of Sport and Health Science*, 9, 82–90. <https://doi.org/10.5432/ijshs.20100015>
- 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>
- Mirfa'ani, N., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(4), 239–246. <https://doi.org/10.17977/um062v2i42020p239-246>
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Dipublish. Yogyakarta: CV.Budi Utama
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press*, August 2018, 1–140. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>

- Nasuka. (2019). Pemain Bola Voli Prestasi. *LPPM Universitas Negeri Semarang*, 1–101. [https://lib.unnes.ac.id/43843/1/BUKU PEMAIN BOLA VOLI PRES-compressed.pdf](https://lib.unnes.ac.id/43843/1/BUKU%20PEMAIN%20BOLA%20VOLI%20PRES-compressed.pdf)
- Oki, C., Prasetyo, T., & Rahmadani, A. (2024). PEMBENTUKAN KONDISI FISIK. In *Journal GEEJ* (Vol. 7, Issue 2).
- Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–26. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i1.82>
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Tajdidukasi: Jurnal Penelitian Dan Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), 26. <https://doi.org/10.47736/tajdidukasi.v10i1.48>
- Pomatahu, A. R. (2018). Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat. *Zahir Publishing*, 55.
- Pralanate, W. (2023). *Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra Gintes Aceh Tengah. Pendidikan, Studi Keguruan, Fakultas Ilmu, D A N Bina, Universitas Getsempena, Bangsa Aceh, Banda.*
- Purnomo, E. (2019). *Anatomi fungsional*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama Yogyakarta.
- Putra, A., & Widodo, H. (2020). Pengaruh latihan pliometrik box jump terhadap kemampuan smash atlet bola voli junior. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.33369/jik.v9i2.14532>
- Rahman, I., & Putra, L. (2024). Blocking dalam Bola Voli: Kajian Teknik dan Keterampilan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 48–56. DOI: <https://doi.org/10.26737/jiki.v7i1.2024>

- Reyanud. (2015). *Volleyball Coaching Bible Volume II The 2nd Edition American Volleyball Coaches Association ( Avca ) download full chapters: Vol. II.*
- Rithaudin, A., & Hartati, B. S. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Bola Pantul Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1), 51–57.
- Rohim, M., Sawali, L., & Suhartiwi, S. (2023). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Siswa Smk Negeri 01 Bombana. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 3(1), 100–106. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v3i1.26>
- Saputra, ilham cahya. (2022). PENGARUH LATIHAN DRILLING SMASH SASARAN TETAP DAN BERUBAH TERHADAP KETEPATAN SMASH PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA TUGAS. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–122.
- Sudirja, khilya rahma. (2024). *PENGARUH WEIGHT TRAINING INTERNAL DAN EKSTERNAL TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BOLA VOLI*. 2, 306–312.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.*
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2019). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik.* UNY Press.
- Supriyanto, S., & Martiani, M. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan terhadap Keterampilan Smash dalam Permainan Bola Voli. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 74–80. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.829>
- Syafruddin. (2020). *Ilmu kepelatihan olahraga.* UNP Press.
- Syahrizal, D., & Puspita, N. A. 2020. *Metabolisme dan Bioenergetika.* Syiah Kuala University Press.

- Vai, A., Ramadi, R., & Johanes, B. (2018). Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Bahu, Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Dengan Hasil Smash Pada Voli Tim Bola Voli Pendor Univeristas Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.31258/jope.1.1.1-8>
- Vuorinen, K. (2017). Modern volleyball analysis and training periodization. (*Marques, 2018*), part 2, 108.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.
- Winarno, Agus, T., Sugiono, & Shandy. (2015). *TEKNIK DASAR BERMAIN BOLAVOLI*. 1–187.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32. <https://doi.org/10.24036/jm.v3i1.63>
- Zirhlioglu, G. (2016). Evaluation of volleyball statistics with multidimensional scaling analysis. *International Journal of Sports Science and Engineering*, 7(1), 21-25.