

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A., Qosim, A., & Rubiyatno, R. (2017). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli Mahasiswa Putra. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(2), 96–103.  
<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>
- Ahmadi, N. (2022). Panduan Olahraga Bola Voli. (Membahas detail teknik dan taktik servis).  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Aji, M. R., Santosa, T., & Setyaningrum, R. K. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Servis Ketinggian Net tetap dan Bertahap Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Peserta Didik Putra ekstrakurikuler Bolavoli MTS Negeri 4 Sragen tahun Pelajaran 2019/2020. *Smart Sport*, 17(1).  
<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>
- Anderson, C. E., Sforzo, G. A., & Sigg, J. A. (2008). *The effects of combining elastic and free weight resistance on strength and power in athletes*.  
<https://images.app.goo.gl/K7WGrVD4XAwsVgJQ8>
- Arifin, Z. (2022). "Metode Latihan Global vs Elementer dalam Ketepatan Servis Atas." *Jurnal Sport Area*.  
<https://doi.org/10.37150/jut.v6i1.764>
- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Servis Atas Bolavoli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Harapan Bangsa Bojonghaur Tahun 2018/2019. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 6(1), 111–120.  
<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v2i2.907>
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2021). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. (Buku panduan utama untuk mekanisme latihan beban).
- Bakri, H. (2023). "Pengembangan Model Latihan Servis Atas Berbasis Beban Karet." *Jurnal Inovasi Olahraga*.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. (Sangat penting untuk membahas prinsip overload dan periodisasi beban).

<https://doi.org/10.37150/jut.v6i1.764>

Effendi, A. R. (2015). Hubungan Latihan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Terhadap Kemampuan Service Atas Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 4(1), 44–55.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Endrawan, I. B., Indarta, M., & Martinus, M. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Pergelangan Tangan terhadap Servis Atas Bola Voli. *Journal on Teacher Education*, 4(1), 423–431.

<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Fahmi, K. (2020). "Evaluasi Program Latihan Beban untuk Meningkatkan Performa Atlet." *Jurnal Sport Science*.

<https://doi.org/10.31004/jote.v4i1.6223>

Fauzi, M. S., Cahyono, D., Naheria, N., & Ningsih, F. (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Mulawarman. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10075–10083.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Ganong, W. F. (2016). *Review of Medical Physiology* (25th ed.). New York: McGraw-Hill Education.

<https://doi.org/10.31004/jote.v4i1.6223>

Gazali, N. (2016). Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1–6.

<https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>

Gunawan, I. (2021). "Pengaruh Latihan Push-Up dan Pull-Up terhadap Power Otot Lengan." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>

Hall, J. E., & Hall, M. E. (2021). *Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology* (14th ed.). Philadelphia: Elsevier.

<https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. PT. Remaja Rosdakarya. Kardiyoanto, W. D., & Sunardi. (2013). *Bolavoli*. UNS Press.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Hidayat, R. (2023). "Impact of Circuit Training on Volleyball Basic Skills." *Journal of Athletic Training*.

<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Huda, N., dkk. (2024). "Analisis Beban Latihan Terhadap Akurasi Servis Atas Atlet Voli Remaja." *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v6i2.670>

Irwan Febri (2022) . Cara Melakukan servis bawah dalam Bola Voli

<https://images.app.goo.gl/6XribP9kXP9wB9h58>

Kardiyanto, W. D., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bolavoli*. Zifatama Jawa.

Kevin Topan Kristianto. (2021). Cara Melakukan Servis atas Bola voli

<https://images.app.goo.gl/cSciv8XgTRXAHfdj8>

Kristiyanto, A. (2015). Pengembangan Model Latihan Teknik Servis Bawah, Servis Atas dan Cekis dalam Bolavoli. *Jurnal Penjaskesrek*, 2(2), 22–50.

<https://doi.org/10.61672/joi.v6i1.2319>

Kumbara, H., & Wiratama, F. (2021). *Pengaruh Latihan Interval Jarak Pendek Terhadap Daya Tahan Jantung Paru Pada Siswa SMA NEGERI 1 GELUMBANG*. 4.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>

Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125.

<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v2i2.907>

Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11.

<https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>

Kusuma, W. (2021). "Analisis Beban Kerja Fisik pada Atlet Bola Voli Saat Latihan Intensif." *Jurnal Kesehatan Olahraga*.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Lestari, D. (2023). "Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Bahu terhadap Kecepatan Servis Atas." *Jurnal Prestasi Olahraga*,

<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>

Lio Putra N (2023) Gerakan Shoulder press

<https://share.google/AAQ2f6nJGjkTBWDXD>

Marieb, E. N., & Hoehn, K. (2019). *Human Anatomy & Physiology* (11th ed.). New York: Pearson.

Mulyana, D. (2022). "Korelasi Panjang Lengan dan Kekuatan Otot terhadap Ketepatan Servis." *Jurnal Penjaskesrek*.

<https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v2i2.907>

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan Dan Prestasi)*. Deepublish.

Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). *Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Deepublish.

<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>

Nasution, S. (2022). "Tinjauan Literatur: Latihan Beban untuk Kekuatan Upper Body Atlet Voli." *Jurnal Sportif*.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>

Nugroho, H. (2021). "Perbandingan Latihan Karet dan Latihan Beban terhadap Power Lengan." *Indonesian Journal of Sports Management*.

<https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>

Pate, R. R., dkk. (Buku Terjemahan). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. (Membahas hubungan antara beban latihan dengan respon fisiologis tubuh).

<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.862>

Pratama, A. (2023). "Efektivitas Latihan Dumbbell Press terhadap Kekuatan Smash dan Servis Atas." *Journal of Health and Recreation*.

<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Putra, E. (2023). "Studi Eksperimen Latihan Beban Isotonik terhadap Servis Bola Voli." *Jurnal Arena*.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Rachman, A. (2020). "Efek Latihan Plyometric Medicine Ball terhadap Servis Atas." *Jurnal Motion*.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>

Ramadhan, F. (2022). "Kontribusi Kekuatan Otot Perut terhadap Stabilisasi Tubuh saat Servis Atas." *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.

<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>

Rochaeni, A. (2021). Metodologi Melatih Bola Voli. (Fokus pada pengembangan atlet dan latihan fisik).

Santoso, B. (2022). "Penerapan Prinsip Overload pada Latihan Beban Atlet Voli Pemula." *Jurnal Kepelatihan Olahraga*.

<https://doi.org/10.31004/jote.v4i1.6223>

Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64–73.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Saputra, R. (2023). "The Effect of Medicine Ball Throw Training on Overhead Service Power." *International Journal of Sports Science*.

<https://doi.org/10.15294/jpehs.v3i1.6496>

Sari, M. (2021). "Analisis Biomekanika Gerak Servis Atas pada Bola Voli: Tinjauan Sudut Lengan." *Jurnal Biosains Olahraga*.

Sari, Y. B. C., & Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100–110.

Setiawan, A. (2020). "Hubungan Daya Ledak Otot Lengan dengan Hasil Servis Atas." *Jurnal Patriot*.

<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Sugiyono. (2015). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta

Suharno, H. P. (Buku Klasik/Revisi). Ilmu Kepelatihan Olahraga. (Referensi dasar kepelatihan di Indonesia).

<https://doi.org/10.37150/jut.v6i1.764>

Utama.Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta

Utomo, P. (2021). "Pengaruh Latihan Triceps Extension terhadap Kecepatan Bola." *Jurnal Olahraga Prestasi*.

<https://doi.org/10.31571/jpo.v4i1.29>

Wibowo, S. (2022). "Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Power Otot Tungkai dan Lengan pada Pemain Voli." *Sportive: Journal of Physical Education*.

<https://doi.org/10.20961/rumi.v17i1.45345>

Wijaya, T. (2021). "Optimalisasi Prinsip Progresif Overload dalam Latihan Kekuatan." *Jurnal Pendidikan Jasmani*.

<https://doi.org/10.31004/jote.v4i1.6223>

Wilastra, D. (2022). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Forehand Dalam Permainan Tennis Meja Pada Ekstrakurikuler Tennis Meja di SMA Negeri 1 Tembilahan. *JOI (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 6(1), 114–122.

<http://dx.doi.org/10.21831/jk.v5i1.12773>

Yusuf, M. (2024). "Increasing Service Accuracy through Resistance Band Training." *Journal of Physical Education and Sport*.

<https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.9992>

Zulkifli, L. (2024). "Weight Training and Its Impact on Adolescent Volleyball Players." *Sports Medicine Journal*.