

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2024). Efektivitas latihan variatif terhadap peningkatan teknik servis atas bola voli. *Jurnal Porkes*, 8(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29747>
- Anggara, M. H. D. N., & Witarasyah. (2019). Pengaruh latihan squat terhadap kemampuan kekuatan otot tungkai pemain bola voli. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 243–247. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>
- Faturrohman, M. H. S., Nurhidayat, N., & Pratama, P. (2023). Peningkatan power otot tungkai melalui latihan ankle weight. *IJST*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5612>
- Hardiyansyah, Y., Yunus, M., & Sugiarto, D. (2022). The influence of flexibility and accuracy training on overhand serving skills in volleyball. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n2.p72-78>
- Haprabu, E. S., Latif, A., Iskandar, M. I., Gunadi, D., & Yulianto, R. (2024). Perbedaan pengaruh latihan modifikasi terhadap keterampilan servis atas bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.538>
- Abdurahman, M., Sonjaya, A. R., & Arifin, Z. (2024). Efektivitas latihan variatif terhadap peningkatan teknik servis atas bola voli. *Jurnal Porkes*, 8(2). <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29747>
- Anggara, M. H. D. N., & Witarasyah. (2019). Pengaruh latihan squat terhadap kemampuan kekuatan otot tungkai pemain bola voli. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 243–247. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>
- Faigenbaum, A. D. (2016). Resistance training for youth athletes. *Sports Health*, 8(5), 1–7. <https://doi.org/10.1177/1941738116670037>
- Faturrohman, M. H. S., Nurhidayat, N., & Pratama, P. (2023). Peningkatan power otot tungkai melalui latihan ankle weight. *IJST*, 2(2), 179–188. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5612>
- Gunawan, H. A. (2023). Sejarah bola voli, ini perkembangannya hingga populer di dunia. [Online]. Diakses dari: <https://kumparan.com/hendro-ari-gunawan/sejarah-bola-voli->

[ini-perkembangannya-hingga-populer-di-dunia-25k9SQP9XE3](#)

- Haprabu, E. S., Latif, A., Iskandar, M. I., Gunadi, D., & Yulianto, R. (2024). Perbedaan pengaruh latihan modifikasi terhadap keterampilan servis atas bola voli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.46838/spr.v5i1.538>
- Hardiyansyah, Y., Yunus, M., & Sugiarto, D. (2022). The influence of flexibility and accuracy training on overhand serving skills in volleyball. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 3(2), 72–78. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n2.p72-78>
- Komarudin, K., Fauzi, F., & Majid, N. C. (2024). Latihan plyometric untuk meningkatkan power tungkai atlet bola voli. *Majalah Ilmiah Olahraga*. <https://doi.org/10.21831/majora.v31i1.47253>
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan model latihan olahraga. *Journal of SPORT*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? A meta-analytical review. *British Journal of Sports Medicine*, 41(6), 349–355. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.035113>
- Marwan, I., Wahidah, I., & Rohayati, N. (2024). Development of training models in sports learning. *Journal of SPORT*, 8(1), 297–312. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10289>
- Nurfauziah, N., Rejeki, S. S., & Rahman, J. (2025). Latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 40–48. <https://doi.org/10.31539/hsjmiba82>
- Komarudin, K., Fauzi, F., & Majid, N. C. (2024). Latihan plyometric untuk meningkatkan power tungkai atlet bola voli. *Majalah Ilmiah Olahraga*. <https://doi.org/10.21831/majora.v31i1.47253>
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan model latihan olahraga. *Journal of SPORT*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Marwan, I., Wahidah, I., & Rohayati, N. (2024). Development of training models in sports learning. *Journal of SPORT*, 8(1), 297–312. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10289>
- Nurfauziah, N., Rejeki, S. S., & Rahman, J. (2025). Latihan kekuatan otot lengan terhadap hasil servis atas bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(1), 40–48. <https://doi.org/10.31539/hsjmiba82>

- Panjaitan, J. G., & Wibowo, A. (2020). Analisis kemampuan service bola voli pada ASEAN School Games. *Indonesian Journal of Physical Education*, 1(1), 148–155.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/ijpe/article/view/148>
- Sudibyo. (2020). Pengaruh metode latihan terhadap keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Segar*, 9(1).
<https://doi.org/10.21009/segar/0901.04>
- Wahyuni, M., Wardati, D., Jufrianis, J., & Yani, A. (2023). Evaluasi biomekanika servis atas bola voli. *Jurnal Inovasi Olahraga*, 3(2).
<https://doi.org/10.53905/jiojournal.v3i02.52>
- Wira, I. P. N. J., Semarayasa, I. K., & Muliarta, I. W. (2025). Pengaruh kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas bola voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.31539/hsjmba82>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta: Anugerah.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Denpasar: PT Rajagrafindo Persada.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (2013). *Plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods*

Approaches. Thousand Oaks: Sage Publications

- Gunawan, H. A. (2023). *Sejarah bola voli, ini perkembangannya hingga populer di dunia*. [Online]. Diakses dari: <https://kumparan.com/hendro-ari-gunawan/sejarah-bola-voli-ini-perkembangannya-hingga-populer-di-dunia-25k9SQP9XE3>
- Sadheli, M. (2022). *Sejarah bola voli di Indonesia*. [Online]. Diakses dari: <https://www.kompas.com/sports/read/2022/03/17/17000078/sejarah-bola-voli-di-indonesia>
- Nurjaman, W. (2024). *Pengurus baru PBVSI Kota Tasikmalaya siap dikukuhkan*. [Online]. Diakses dari: <https://www.koransinarpagijuaara.com/2024/07/30/pengurus-baru-pbvs-i-kota-tasikmalaya-siap-dikukuhkan-h-oman-siap-kembalikan-kejayaan-volli>
- Nurjaman, W. (2024). *Klub bola voli TSH Tasikmalaya siap cetak atlet berprestasi*. [Online]. Diakses dari: <https://www.koransinarpagijuaara.com/2024/09/22/klub-bola-voli-tsh-tasikmalaya-siap-cetak-dan-lahirkan-atlet-atlet-berprestasi/>
- Sutisna. (2024). *Kejurkot bola voli 2024 bangkitkan semangat olahraga di Kota Tasikmalaya*. [Online]. Diakses dari: <https://koropak.co.id/48099/kejurkot-bola-voli-2024-bangkitkan-semangat-olahraga-di-kota-tasikmalaya>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. [Online]. Diakses dari: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>