

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Q. H. (2018). Pemberdayaan Masyarakat di Kelurahan Wonosari melalui olahraga. *Dimas: Jurnal Pemikiran Agama Untuk Pemberdayaan*, 18(1), 111-128.
- Adi, S., Supriyadi., & Maasgumelar, N. K. (2020) *Model – Model Exercise dan Aktivitas Fisik*. Malang
- Apta Mylsidayu, F. K. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Arikuto Suharsimi (2019) *Prosedur Penelitian*. Jakarta
- Buang sampuhi, R., Palili, E., & Potu, J. J. (2020). Pengaruh Latihan Power Lengan terhadap Ketepatan Servis Atas dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMA Negeri 1 Tagulandang. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 1(2), 24-30.
- Budiman, I.A. (2016). Development model of volleyball spike training. *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(3): 466-471.
- 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.
- Fahrizqi, et.al (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama Pandemi Covid 19. *Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama Pandemi Covid 19*, 2.
- Fallo, I.S. (2014). Keterampilan Servis Atas Bola Voli (Studi Korelasional Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Togog Terhadap Servis Atas Bola Voli pada Mahasiswa Penjaskes Putra IKIP-PGRI Pontianak). *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Vol. 3, No. 1

- Faridhatunnisa, F., & Pratama, A. K. (2019). Peningkatan Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Maenpo*, 9(2), 76-82.
- Hadziq, Khairul dan Anwar Musadad (2017). *Penjas Orkes*. Margahayu Permai, Bandung: Yrama Widya.
- Harsono (2015). *Buku Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Harsono (2018) *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Ija, M. (2023). HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 BLANGKEJEREN. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 4(1).
- Ismail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Hmbs. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8 (1), 131–136.
- Junaidi, J. (2013). CEDERA OLAHRAGA PADA ATLET PROVINSI DKI JAKARTA (PENGARUH PEMAHAMAN PELATIH, SARANA & PRASARANA OLAHRAGA DAN METODE LATIHAN TERHADAP TERJADINYA CEDERA OLAHRAGA). *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 746-764.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawara.
- Kurdouw, I. (2020). Model Pembelajaran Servis Atas Bola Voli Berbasis Penugasan (Resistasi) Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif (JPJA)*, 3(02), 69-76.
- Kusbani & Jurya (2022) *Teori dan Praktek Bola Voli*. Malang.
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan antara percaya diri dan kerja keras dalam olahraga dan keterampilan hidup. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 12(1).

- Muchamad Ishak, M.Pd. (2017). Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Bola Voli.
- Mulyadi, Dwi Yulia & Pratiwi, Endang. (2020). Pembelajaran Bola Voli. Palembang: Bening Media Publishing.
- Mutohir, T. C., & Faruq, M. M. (2013). Permainan Bola Voli. Surabaya: Graha Pustaka Media Utama.
- Nasrullah, A., Prasetyo, Y & Apriyanto, K.D. (2018) Dasar-Dasar Latihan Beban.
- Pradipta, G. D. (2015). Sportifitas Dalam Keolahragaan Sebagai Bagian dari Pembentukan Generasi Muda dan Nasionalisme. 2.
- Rohendi Aep, & Dr. H Etor Suwandura, M.Si. (2018). Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli Untuk Umum. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019) Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. Jurnal Publikasi Pendidikan, 9(2), 125-133.
- Sukma, Aji (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta.
- Sumantri, E., Imran, & Supriatna, E. (2013). Survei Tingkat Keterampilan Servis Atas Pada Siswi Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Santo Paulus Singkawang.
- Thompson, L., Badache, M., Cale, S., Behera, L., & Zhang, N. (2017). Balance Performance as Observed by Center-of-Pressure Parameter Characteristics in Male Soccer Athletes and Non- Athletes. Sports, 5(4), 86.
- Valentina, T., Syafaruddin, S., Bayu, W. I., & Solahuddin, S. (2023). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Ketepatan Servis Atas Bola Voli. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 69-75.
- Wahjoedi. (2018). Landasan Evaluasi Kebugaran Jasmani. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Widayanti, S.Pd.; Kasiyem, M.Pd.; Ratnawati, S.Pd. (2020). Melatih Gerak dengan Bola.
- Wiradihardja, Sudrajat dan Syarifudin (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.
- Wiguna, Ida. B (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok.
- Yolanda, Y. (2023). PENGARUH LATIHAN KEKUATAN OTOT LENGAN TERHADAP HASIL SERVIS ATAS PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMA NEGERI 1 PASIE RAJA. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan, 4(1).
- 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.