

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia, N., & Pratama, R. (2020). Hubungan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan smash pada pemain bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 55–62.
- Amri, R., Husdarta. (2024). *Hubungan Power Lengan, Fleksibilitas Lengan dan Percaya Diri terhadap Hasil Smash Bola Voli di SMK Negeri 2 Kabupaten Tangerang*. *JIIP – Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(6), 5558–5565.
- Andriani, R., Nugroho, S., & Prasetya, D. (2021). *Analisis Peraturan Permainan Bola Voli dan Implikasinya dalam Pembelajaran PJOK*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 45–52.
- Arifin, M., & Saryono, T. (2021). *Perbandingan kemampuan jumping dan smash antara outside hitter dan opposite hitter dalam permainan bola voli*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 55–63.
- Bumburo, B. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38.
- Dewi, R. & Hidayat, D. (2021). *Pengaruh latihan teknik terhadap peningkatan kemampuan smash bola voli*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 12-20.
- Fauzi, R., Firmansyah, A., & Wahyudi, R. (2023). *Efektivitas teknik gerakan terhadap hasil lompat jauh pada atlet pemula*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 39–47.
- Febrianti, S., & Ardiansyah, M. (2022). *Uji normalitas data hasil belajar menggunakan Shapiro-Wilk dengan SPSS 21.0*. *Jurnal Pendidikan MIPA*, 12(4).
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB). (2020). *Official Volleyball Rules 2021–2024*.
- Firdaus, M., Putra, Y. A., & Hidayat, R. (2022). *Latihan Fungsional terhadap Peningkatan Total Body Power pada Atlet*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 101-109.

- Hasanah, U., & Siregar, M. (2021). *Latihan Core Stability dalam Meningkatkan Keseimbangan dan Power*. Jurnal Olahraga Prestasi, 17(3), 45-52.
- Hidayat, A., & Jannah, M. (2020). *Peran Wasit dalam Menegakkan Aturan Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Jasmani, 8(2), 91–99.
- Hidayat, A., & Setiawan, H. (2021). *Hubungan antara power otot tungkai dengan tinggi lompatan smash pada atlet voli*. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 9(2), 45–52.
- Hidayat, R., Anwar, S., & Sulaiman, R. (2022). Minat Remaja terhadap Olahraga Bola Voli di Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(2), 98–105.
- Indrawan, D., & Wahyuni, A. (2021). *Kesiapan Mental Atlet Bola Voli Ditinjau dari Tekanan Pertandingan*. Jurnal Psikologi Olahraga, 5(2), 88–97.
- Intan, L., Rusli, M., & Badaruddin. (2023). *Hubungan kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash pada siswa SMA Negeri 1 Kulisusu*. Journal Olympic, 3(1), 18–28.
- Kobal, R., Pereira, L. A., Kitamura, K., et al. (2020). *Motor performance changes in response to different resistance training methods*. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(9), 2565–2573.
- Kurniawan, A., Rahmat, A., & Hidayat, M. (2022). *Pengaruh latihan beban terhadap peningkatan kekuatan otot dan power atlet muda*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 11(2), 55–62.
- Kusumawardani, R. A., & Sutanto, H. (2023). Pengaruh olahraga rekreasi terhadap kesejahteraan psikologis masyarakat urban. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 9(1), 45–56.
- Lado, C. D. M., Pramita, I., & Daryono, D. (2022). *Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Tinggi Lompatan pada Pemain Basket di Club Oldschool Basketball Denpasar*. Jurnal Kesehatan, Sains, dan Teknologi (Jakasakti), 1(1).

- Lestari, M. D., Pratama, Y. A., & Hidayat, R. (2021). Pengaruh latihan plyometric terhadap power otot tungkai dan kemampuan smash bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–52.
- Maulana, M. R., Purnomo, S. H., & Lestari, D. (2021). Analisis partisipasi olahraga rekreasi dan dampaknya terhadap kualitas hidup masyarakat. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 13(2), 112–120.
- Mulyana, R., Wahyudi, D., & Prasetyo, A. (2022). *Hubungan Power Otot Ekstremitas Terhadap Keefektifan Smash Atlet Bola Voli*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 44–53.
- Mulyono, B., & Sari, R. (2021). *Pengaruh latihan pliometrik terhadap peningkatan power otot tungkai atlet bola voli*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 35–42.
- Nasrulloh, M. A., & Sumaryanto. (2020). Kontribusi kekuatan otot tungkai dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan smash bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 34–42.
- Nugroho, T., Saputra, A., & Lestari, N. (2021). *Studi Eksperimental Pengaruh Penggunaan Bola Voli Standar Terhadap Akurasi Passing dan Servis pada Atlet Pemula*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 15(2), 101–110.
- Nuraini, S., Hapsari, F., & Lestari, A. (2022). *Latihan ayunan lengan untuk meningkatkan kekuatan pukulan smash atlet voli putri*. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(1), 88-98.
- Nurhadi, A. (2023). Kontribusi kekuatan otot tungkai, power tungkai, dan kelincahan terhadap hasil tendangan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 11(1), 45–52.
- Nuryadi, D., Hermawan, A., & Mulyana, A. (2021). *Kontribusi Power Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bola Voli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 134-142.
- Permana, D. A., Supriyanto, S., & Mulyana, A. (2022). Pengaruh Latihan Spesifik Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 25–34.

- Pranata, B., Mulyana, D., & Firmansyah, D. (2021). Perkembangan Olahraga Bola Voli di Indonesia: Tinjauan Sosiologis dan Historis. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 45–52.
- Prasetyo, A. D., Lestari, P., & Sugiarto, Y. (2020). *Hubungan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 67-73.
- Prasetyo, A., & Firmansyah, R. (2021). *Peran penting libero dalam sistem pertahanan bola voli pada kejuaraan antarmahasiswa*. *Jurnal Sport Science Indonesia*, 5(2), 78–84.
- Prasetyo, A., & Hidayat, A. (2020). Hubungan Ketersediaan Sarana dan Prasarana dengan Prestasi Atlet Bola Voli di Sekolah Menengah. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 45–52.
- Pratama, R. & Widiastuti, I. (2021). *Plyometric training dalam meningkatkan power kaki atlet bola voli*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(2), 45-52.
- Priyono, B., & Fitria, Y. (2021). *Analisis keterampilan teknik dasar permainan bola voli siswa SMP Negeri 2 Kampar Kiri Hilir*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 34-40.
- Proja, S. H., Romadhoni, W. N., Nasuka, N. *Leg Power, Arm Strength, and Smash Accuracy in Female Volleyball Athletes: A Correlational Study*. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, Vol 3 (2023).
- Purnomo, S., & Widiastuti, R. (2022). *Analisis Ketersediaan Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 10(1), 55–63.
- Putra, A. A., & Winata, W. Y. (2020). Pengaruh Keikutsertaan dalam Turnamen Bola Voli terhadap Keterampilan Bermain pada Atlet Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 110–118.
- Putra, A., & Arifin, M. (2021). *Latihan plyometric terhadap peningkatan power kaki atlet basket usia 16-18 tahun*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 17(1), 23–29.
- Putra, H., & Sukardi, M. (2023). *Analisis Pelanggaran Teknik dalam Permainan Bola Voli*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(1), 33–40.

- Putri, N. A., Nugroho, M., & Kurniawan, D. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Fasilitas Terhadap Prestasi Atlet Voli Remaja*. Jurnal Keolahragaan, 8(1), 55–63.
- Rachman, B., & Hartati, S. (2023). *Pengaruh Latihan Teknik Terhadap Keterampilan Smash pada Pemain Voli Pemula*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8(1), 12–20.
- Rahayu, A., & Sari, N. P. (2021). *Pengembangan Instrumen Penelitian dalam Pengumpulan Data Kualitatif dan Kuantitatif*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 28(2), 134–142.
- Rahayu, D. S., Suhendar, H. R., & Kurniawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Teknik Spike pada Atlet Bola Voli Remaja*. Jurnal Keolahragaan, 10(1), 45–52.
- Rahayu, L., & Iskandar, B. (2023). *Analisis keterampilan menyerang pada pemain opposite dalam pertandingan bola voli tingkat provinsi*. Jurnal Keolahragaan Indonesia, 7(3), 123–130.
- Rahmadani, L., Putra, A. P., & Kurniawan, D. (2021). *Kontribusi Power Tungkai terhadap Kemampuan Smash pada Pemain Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9(2), 147–153.
- Rahman, A., Sutrisno, S., & Prasetyo, R. (2021). *Pengaruh Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 9(1), 55–61.
- Rahmawati, T., & Hamid, A. (2020). *Peran Sistem Neuromuskular dalam Kemampuan Power Otot*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 4(2), 35–41.
- Rahmayanti, N. D., & Marzuki. (2021). *Pengaruh Latihan Terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli*. Jurnal Ilmiah Keolahragaan, 10(2), 115–123.
- Ramadhan, D., Rahman, F., & Satria, A. (2020). *Efektivitas smash drill terhadap akurasi smash atlet voli remaja*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 8(2), 133–139.

- Ramadhani, T., Nurhalimah, I., & Zulfikar, M. (2022). *Evaluasi Performa Servis dalam Permainan Bola Voli*. Jurnal Sport Science, 6(2), 88–95.
- Ramlan, A., & Hidayat, R. (2021). *The role of muscle strength in improving athlete performance: A systematic review*. Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9(3), 456–462.
- Rozenek, R., Byrne, J. J., Crusemeyer, J., & Garhammer, J. (2022). Male-Female Differences in Push-up Test Performance at Various Cadences. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(12), 3324–3329.
- Rukanda, M. I. A., Suhartiwi, & Badaruddin. (2023). *Hubungan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan smash permainan bola voli pada Club Juang 19 Kolaka*. Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport), 3 (2), 104–111.
- Saputra, R., & Wahyudi, T. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric terhadap Power Otot pada Atlet Bola Voli*. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 115–122.
- Sari, D. P., Nugroho, S., & Ramadhan, D. A. (2020). *Kekuatan otot lengan terhadap kecepatan smash dalam permainan bola voli*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19(2), 112–120.
- Sari, N., Wahyudi, A., & Lestari, E. (2021). *Pelanggaran Umum dalam Pertandingan Bola Voli Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(3), 67–74.
- Sari, R. N., & Widiastuti, S. (2022). *Pengaruh Permainan Bola Voli terhadap Pengembangan Karakter Siswa*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 7(1), 45–52.
- Sari, T. & Nugroho, H. (2021). *Hubungan antara keseimbangan dan stabilitas inti terhadap kemampuan lompat vertikal*. Jurnal Kesehatan dan Olahraga, 12(1), 45–52.
- Setiawan, D., & Wicaksono, A. (2021). *Pengembangan Model Latihan Teknik Spike Berdasarkan Kemampuan Fisik Atlet*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 20(2), 118–125.

- Silva, F., Pereira, H., & Almeida, J. (2021). *Standardization of volleyball court surfaces and effects on player biomechanics*. *Sports Engineering*, 24(1), 33-42.
- Sperlich, B., & Holmberg, H. C. (2017). *The responses of elite athletes to exercise: An all-day, 24-h integrative view is required!*. *Frontiers in Physiology*, 8, 564.
- Suchomel, T. J., Nimphius, S., & Stone, M. H. (2019). *The importance of muscular strength in athletic performance*. *Sports Medicine*, 46(10), 1419–1449.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukanto. (2021). *Pemasangan Paving Block Lapangan Olah Raga Sekolah Menengah Kejuruan Aviassi Branti - Lampung*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) Langit Biru*, 02, 67.
- Sulistiyorini, W., & Rachmawati, I. (2021). *Analisis teknik dasar smash dalam olahraga bola voli*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 112–120.
- Suriani, N. (2023). *Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. *Jurnal Pilar*, 14(1).
- Suryani, R., Sudirman, A., & Setiawan, D. (2021). *Pengaruh Ketersediaan Sarana dan Prasarana Terhadap Prestasi Atlet Bola Voli di Sekolah Menengah Atas*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 112–118.
- Susanto, A., & Haryanto, D. (2020). *Analisis Popularitas Permainan Bola Voli di Kalangan Pelajar Sekolah Menengah Pertama*. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 16(2), 100–110.
- Susanto, A., Fitriana, E., & Pratama, H. (2020). *Strength training and injury prevention in sports performance*. *International Journal of Physical Education and Sports Health*, 7(2), 66–70.

- Sutrisno, D., & Handayani, R. (2022). *Kontribusi tinggi badan dan daya reaksi terhadap kemampuan blocking pada pemain middle blocker bola voli*. Jurnal Olahraga Kompetitif, 14(1), 44–50.
- Utami, R., & Wahyuni, A. (2021). Dampak Turnamen Bola Voli Terhadap Minat Remaja dalam Berolahraga. Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia, 3(3), 89–97.
- Utami, R., & Widodo, J. (2020). *Penerapan permainan bola voli dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani*. Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 9(3), 150-156.
- Wahyuni, D., & Ramadhan, R. (2020). Hubungan Antara Penguasaan Teknik dan Kondisi Fisik terhadap Performa Permainan Bola Voli. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 5(2), 211–218.
- Wahyuni, D., Surya, R., & Hartanto, B. (2020). *Strategi Posisi Pemain dalam Bola Voli*. Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan, 5(4), 112–120.
- Wahyuni, S., & Nugroho, H. (2020). *Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian: Kajian Teori dan Aplikasi*. Jurnal Ilmiah Pendidikan, 7(1), 55–63.
- Wibowo, A., & Suryani, T. (2020). *Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan, Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli*. Jurnal Keolahragaan, 8(2), 114–122.
- Wicaksono, A. T., & Prasetyo, Y. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada masa pandemi COVID-19. Jurnal Aktivitas Fisik dan Kesehatan, 5(3), 87–95.
- Wicaksono, F. D., Prasetyo, B., & Nuryadi, A. (2021). Peran Kompetisi dalam Meningkatkan Motivasi dan Performa Atlet Bola Voli Usia Dini. Jurnal Olahraga Prestasi, 17(1), 55–63.
- Widiastuti, E., Santoso, H., & Pratama, R. (2020). *Analisis peran setter dalam permainan bola voli ditinjau dari aspek taktik dan teknik*. Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2), 110–117.

- Widiastuti, F., & Suryanto, T. (2023). *Strength training for power development in volleyball athletes. Journal of Sports Performance*, 11(2), 114–120.
- Widodo, A., Nugroho, H. S., & Raharjo, T. J. (2022). *Biomekanika gerakan smash pada atlet bola voli usia muda. Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 55–63.
- Wijaya, A. D. (2022). Kontribusi kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan terhadap keterampilan smash bola voli. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(3), 190–198.
- Wijaya, A., & Simanjuntak, D. (2020). *Pelatihan kecepatan reaksi untuk peningkatan sistem neuromuskular atlet sprint. Jurnal Latihan dan Olahraga*, 5(2), 12–18.
- Wijayanto, R., & Sujarwo. (2020). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 45–52.
- Yuliani, S., Wicaksono, A., & Ramadhan, T. (2022). *Kelayakan Sarana dan Prasarana Olahraga Bola Voli dalam Meningkatkan Kualitas Latihan. Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 5(1), 32–40.
- Yulianto, A., & Mulyani, D. (2022). *Biomekanika Power Kaki dan Implikasinya Terhadap Gerak Manusia. Jurnal Sains Olahraga*, 7(3), 48–55.
- Yulianto, D., & Kurniawan, A. (2022). *Pengaruh Latihan Medicine Ball Throw terhadap Power Lengan Atlet Voli. Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 88–94.
- Yusuf, M., & Adiputra, I. N. (2022). *Muscle strength contribution to physical performance of athletes: A review study. Jurnal Keolahragaan*, 10 (1), 25–31.
- Yuswanto, D., & Wicaksono, H. (2020). Popularitas Bola Voli sebagai Olahraga Tim di Kalangan Remaja: Studi Kasus di Kota Semarang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 112–119.