

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 & Rantesigi. (2020). Penerapan Latihan Range of Motion (ROM) Pasif terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas pada Pasien dengan Kasus Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 61–66.
- Ambarwati, D. R., Setiakarnawijaya, Y., & Humaid, H. (2017). Perbandingan Latihan Teknik Menggunakan Martil 2 Kg Dan 4 Kg Terhadap Peningkatan Kemampuan Lontar Martil Siswi Smpn 1 Muntok Bangka Barat. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1(2), 52–64. <https://doi.org/10.21009/jsce.01205>
- Andini, S. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bola Voli Universitas Negeri Malang. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 4(1), 298–303. <https://doi.org/10.37742/jmpo.v4i1.73>
- Ardiansyah, M. N., Wahyudi, U., & Sugiarto, T. (2020). Pengembangan Variasi Latihan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Smp Negeri 2 Malang Berbasis Autoplay. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang 2020*, 1–8.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Astuti, K., & Nurhidayat. (2025). Analisis Gerakan Smash Menggunakan Software Kinovea Dalam Permainan Bola Voli. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 4(1), 432–441. <https://doi.org/10.31316/ijst.v4i1.6197>
- Astuti, Y., & Erianti. (2023). Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bolavoli Siswa. *Jurnal Penjakora*, 10(1), 46–54. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.59158>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bafirman, H., & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. PT. RajaGrafindo.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11913>
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training (5th Edition)*. Human Kinetics.
- Bujang, & Haqiyah, A. (2020). Physical Condition and Self-Control Improves the Ability of Back Attack in Volleyball. *Atlantis Press*, 407, 31–34. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.008>

- Charmant, J., & Contributors. (2026). *Kinovea* (2025.2). <https://www.kinovea.org>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6 ed.). SAGE Publications.
- Dahrial. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Universitas Islam Indragiri. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2(1), 1–16. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/154>
- Destriana, Destriani, & Muslimin. (2021). Efektivitas teknik pembelajaran drills smash permainan bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 115–121.
- Fajrian, W., Astuti, Y., & Wulandari, I. (2025). *Tinjauan Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli SMP Negeri 1 Payakumbuh*. 8(12).
- Farida, S., & Munib. (2020). Sinergi Sekolah Dan Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekstra Kurikuler Di Smp Islam Nurudz dholam kedungdung Sampang. *Widya Balina*, 05(1), 78–92.
- Fiki, P., & Zulrafl. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Putra. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 6063–6072.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 23* (8 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hall, S. J. (2019). *Basic Biomechanics*. McGraw-Hill Education.
- Hardani, Auliya, N. H., & Andriani, H. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu Group.
- Heriansyah, H., Supere, A., Saman, A., & Marsuna, M. (2025). Explosive Power Tungkai sebagai Determinan Performa Jump Service pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(6), 495–502. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i6.3721>
- Hermanzoni, W. (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>
- Hidayat, D. A. (2021). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Power Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 1 Kretek* [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://eprints.uny.ac.id/72315/>
- Ilham, Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, (1), 1–12.
- Irawadi, H. (2017). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Olahraga untuk Menjadi Atlet Juara*. Pohon Cahaya.

- Isabella, A., & Bakti, A. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 151–160. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.40957>
- Iskandar, M., Haprabu, E., Prabowo, R., Umar, T., & Andibowo, T. (2023). Pelatihan quick smash pada klub amatir voli simo boyolali 1. *Profico: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 22–26.
- Islam, R. W., Hernawan, & Setiakarnawijaya, Y. (2019). Model of Volleyball Smash Skills Exercise Model for High School Beginners Athletes (Model Latihan Keterampilan Smash Bolavoli untuk Atlet Pemula Sekolah Menengah Atas). *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations - Universitas Negeri Semarang*, 8(2), 133–138.
- Kurniawan, A., Rusmiati, P., & Chan, A. A. S. (2021). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Servis Bola Voli. *Seminar Nasional STKIP Kusuma Negara 2021*, 104–111.
- Lestari Suzi. (2016). Penyusunan Norma Penilaian Keterampilan Teknik Bola Voli Atlet Tingkat Advance Kalimantan Barat. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6, 10–20.
- Litardiansyah, B., & Hariyanto, E. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra dan Putri Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(6), 331–339. <https://doi.org/10.17977/um062v2i62020p331-339>
- Majid, N. C., Fauzi, & Komarudin. (2025). Latihan Plyometric Untuk Meningkatkan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 31(1), 53–58. <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora>
- Mana, L., Natal, Y. R., & Bile, R. L. (2023). Pengaruh Latihan Refleks Terhadap Kecepatan Receive Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Sma. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i1.1108>
- Manurizal, N. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Smash Kedeng Pada Tim Sepaktakraw Rambah Tengah Utara. *Department of Sport Education and Health*, 1(2), 60–67.
- Mapato, M., Nasuka, & Soenyoto, T. (2018). *The Effect of Leg Length Plyometric Exercise on Increasing Volleyball Jump Power at Public Senior High School 1 Parigi Motong*. 7(3), 274–279.
- Marhaento, P., Pranatahadi, Sb., & Idris, F. (1992). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Bola voli untuk Mahasiswa Putra FPOK IKIP Yogyakarta*.
- Marquez, W. Q., Masumura, M., Ae, M., Endo, T., & Yasuda, M. (2011). Biomechanical Analysis of the Spike Motion for World-Class Male Volleyball Players. *XXV ISBS Symposium, Ouro Preto – Brazil*, (2005), 328.
- Maulana, A., Basri, M. H., Suparto, A., & Jasmani, P. P. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Berat Badan Terhadap Ketepatan Smash dalam Bola Voli di PBV. Pelopor Muda. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 15–25.
- Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up Dan Latihan

- Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(1), 26–33.
- Meo, M. (2019). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Dalam Membentuk Nilai-Nilai Karakter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 6(2), 167–176. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3551964>
- Mulya, P. (2019). Studi Tentang Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Pemain Bolavoli Putri. *Jurnal Patriot*, 1, 951–962.
- Mustaqim, E. A. (2019). Hubungan Antara Power Tungkai dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Akurasi Smash Bola Voli di SMA Negeri 1 Cabang Bungin Bekasi. *Genta Mulia*, 10(1), 112–123.
- Naim, M., Putri, S., & Rizhardi, R. (2025). Latihan Plyometric Dan Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Loncatan Pada Anggota Club Bola Voli Vorjas. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 39–44. <https://doi.org/10.36728/jis.v25i2.4869>
- Nashrullah, Ach., Hidayatullah, F., & Handayani, H. Y. (2022). Pengukuran Aspek Kekuatan Lengan Dengan Instrumen Push Up Test Pada Siswa Smpn 1 Bangkalan Secara Tatap Muka. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(2), 1483–1489. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i2.3232>
- Nuridin. (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Smash Atlet Bola Voli Putri. *Jurnal Penelitian, Pengembangan, Pembelajaran, dan Teknologi*, 3(4), 128–140.
- Nuriawan, E. I. dan R. (2021). Passing , Pengumpulan Dan Serangan Pada Permainan Bolavoli. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, (22), 6–9.
- 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>
- Panjaitan, J. G., & Wahyudi, A. (2020). Analisa Kemampuan Servis Bola Voli Tim Pelajar Indonesia dan Malaysia Pada ASEAN School Games 2019. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 147–155.
- Paramida, E., Rijaluddin, K., & Santos, M. H. Dos. (2025). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan terhadap Kemampuan Open Smash pada Tim Bolavoli Putri SMA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 66–72. <https://doi.org/10.37630/jpo.v15i2.2427>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).
- Phalevi, F. E., Ali, M. A., & Junaidi, S. (2023). Studi Evaluasi Komponen Kondisi Fisik (Level Daya Tahan Otot Dan Kekuatan Otot) Pada Atlet Bola Voli Putri Kelas Khusus Olahraga Kota Semarang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 502–513. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6645>

- Pomatahu, A. R. (2018). *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Zahir Publishing.
- Pratama, A. B., & Sistiasih, V. S. (2021). The Relationship Between Abdominal Muscle Strength and Limb Muscle Explosiveness To the Smash Ability of Volleyball Unit Members Muhammadiyah University of Surakarta. *International Journal of Economy, Education and Entrepreneurship (IJE3)*, 1(2), 94–103. <https://doi.org/10.53067/ije3.v1i2.15>
- Pratama, B. A., Sugito, S., Junaidi, S., Allsabab, M. A. H., & Firdaus, M. (2020). Analisis serangan bolavoli (Studi pada tim putra di Proliga 2019 final four seri Kediri). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 483–498. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14432 Analisis
- Pratama, E. S., Basir, & Arfanda, P. E. (2025). Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Pada Ssb Bank Sulselbar. *Global Journal Sport Science*, 3(1), 205–216.
- Priangga Putra, I., Ahmad Muharram, N., & Husein Allsabab, M. A. (2024). Profil Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Ekstrakurikuler SMAN. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 177–186. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1673>
- Purnomo, E. (2019). *Anatomi Fungsional*. Lintang Pustaka Utama.
- Purwaningtyas, D. R., Ghifari, N., & Rachma, D. A. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Latihan Fisik Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Arung Jeram Jabodetabek. 9(2), 95–103.
- Rajendra, R. R., Zaky, M. F. T., Saputra, M. A., Yudiantara, E., & Rajendriya, R. F. (2025). Pengaruh Latihan beban terhadap Kekuatan Otot Mahasiswa Atlet Sepak Bola di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES. *Jurnal Analis*, 4(2), 341–354.
- Ramadhani, R., Tomi, A., & Yudasmar, D. (2023). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah, Passing Atas, Dan Smash Melalui Metode Bermain Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMP Negeri 2 Pakisaji. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 1(6), 264–277. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v1i6.479>
- Rithaudin, A., & Hartati, B. (2016). Upaya Meningkatkan Pembelajaran Passing Bawah Permainan Bola Voli Dengan Permainan Glagahombo I Tempel Sleman Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(1).
- Rizky, M. Y. (2021). Kesiapan Kondisi Fisik Atlet Kota Kediri Cabang Olahraga Terukur Menuju Porprov Jatim 2022. *BRAVO'S (Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 09(1), 9–18. <https://doi.org/10.32682/bravos.v9i1.1838>
- Rizyanto, F., Syafril, S., Yarmani, Y., & Defliyanto, D. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Lempar Tangkap Bola Kasti Untuk Siswa- Siswi Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 2(2), 145–152. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.6493>
- Rohman, M. R. F., Herlambang, T., & Wiyanto, A. (2023). Penerapan Model Latihan Serangan Bola Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Pvc Di

- Kabupaten Rembang. *Jurnal Spirit Edukasia*, 03(02), 412–420.
- Roza, N. A., & Syuraini, S. (2018). Gambaran Pembinaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 13 Padang. *SPEKTRUM: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah (PLS)*, 6(4), 468. <https://doi.org/10.24036/spektrumpls.v1i4.101641>
- Rozi, F., & Hasanah, U. (2021). Nilai-nilai Pendidikan Karakter; Penguatan Berbasis Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka di Pesantren. *Manazhim*, 3(1), 110–126. <https://doi.org/10.36088/manazhim.v3i1.1075>
- Saleh, A., Kahar, I., & Galugu, N. S. (2023). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Di Club Sidoarjo Jaya. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 8(2), 62–65.
- Sánchez, A., Rábago, J., & Espa, A. (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>
- Sari, R. N., & Widiastuti, S. (2020). Pengaruh Permainan Bola Voli terhadap Pengembangan Karakter Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 45–52.
- Septiana, K. K. N., Kukuh Munandar, & Ahmad Sulaiman. (2024). Kapabilitas Teknik Dasar Bola Voli: Studi Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putri. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(2), 53–63. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i2.3757>
- Shofia, A., Setiawan, D. P., Amin, N., Nilawati, I., & Fadly, S. (2021). Hubungan Status Gizi Dengan Kekuatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Nutrition Research and Development Journal*, 1(1), 1–5.
- Sintia, Pandra, V., & Febrianti, Y. (2025). Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil Smash Bolavoli pada Pemain Usia 16-18 Tahun Jaya Volleyball Club (Jvc) Lubuklinggau. *Mutiara Pendidikan dan Olahraga*, 2(5), 24–39. <https://doi.org/10.61132/mupeno.v2i5.672>
- Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K., & Cheour, F. (2017). Kickboxing review: anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*, 34(2), 185–196. <https://doi.org/10.5114/biol sport.2017.65338>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sunardi, J., & Henjilito, R. (2020). Contribution of leg muscle explosive power and leg length with the results of the straddel-style high jump in SMA Negeri 6 Pekanbaru. *Medikora*, 19(2), 141–149. <https://doi.org/10.21831/medikora.v19i2.35301>
- Surtiyo Utomo. (2020). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Smash Bola Voli Open Pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 10 Samarinda Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran (Cendekia)*, 4(2), 189–207. <https://cendikia.ikippgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/91%0A>
- 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, R., Neolaka, E. S., & Siahaan, J. M. (2025). *Pelatihan Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Voli Untuk Prestasi Mahasiswa Di Universitas*. 3(1), 41–48.
- Syamsuryadin, Fauzi, Hartanto, Yachsie, A., Billy, B. T. P. W., & Arianto, A. C. (2021). Analisis Teknik Dasar Open Smash Pada Atlet Bola Voli Kabupaten Sleman. *Jurnal Menssana*, 6, no 2, 193–200.
- Tisna, G. D. (2017). Profil Antropomerik, Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Fleksibilitas Pada Atlet Lari 100 Meter. *Penjakora*, 4(2), 46–57.
- Utami, R., & Wahyuni, A. (2021). Dampak Turnamen Bola Voli Terhadap Minat Remaja dalam Berolahraga. *Jurnal Aktivitas Jasmani Indonesia*, 3(3), 89–97.
- Vai, A., Ramadi, & Aref, B. J. (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*, 1(1), 1–8.
- Vuorinen, K. (2017). Modern volleyball analysis and training periodization. (*Marques*, 2018), part 2, 108.
- Wahyuningsih, H. P., & Kusmiyati, Y. (2019). *Bahan Ajar Kebidanan: Anatomi Fisiologi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Pusdik SDM Kesehatan) / Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wahyuningsih, I., Yuni, T., Rahmat, A., Perani, I., & Ahmad, K. (2024). Analisis Tes dan Pengukuran Handgrip Dynamometer dan Back And Leg Dynamometer untuk Guru-Guru Pjok Sekadau. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 197–207.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan pengukuran olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo, A. (2023). *Era Baru Keolahragaan Nasional (Kumpulan Opini seputar Peristiwa dan Kebijakan Olahraga Nasional)*. Bukunesia. <https://books.google.co.id/books?id>
- Widodo, P., & Fadloli, A. (2025). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Smash Bola Voli Putra Mts Sultan Agung Sрати Tahun 2024/2025: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(1), 8–17.
- Wijaya, A. T., Prabowo, A., Permadi, A., Rizky, O. B., & Raibowo, S. (2025). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Putri Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 05 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(1), 210–217. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v6i1.40509>
- Yanka, P., Gatot, J., & Nurhidayat. (2023). Kemampuan Smash Open Bola Voli Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Lengan Dan Kelentukan Pergelangan Tangan. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(2), 170–178. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i2.5613>
- Yodi, R., & Mardela, R. (2019). Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan

Berhubungan Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 1, 26–39.

- Zahálka, F., Malý, T., Malá, L., Ejem, M., & Zawartka, M. (2017). Kinematic Analysis of Volleyball Attack in the Net Center with Various Types of Take-Off. *Journal of Human Kinetics*, 58(1), 261–271. <https://doi.org/10.1515/hukin-2017-0115>
- Zinat Achmad, I. (2016). Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Unsika*, 4(1), 78–90.
- Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>