

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, F. P., Susianti, E., & Afrinaldi, R. (2022). Analisis Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal di MTs Ghoyatul Jihad Karawang. *Jurnal SPEED(Sprot, Pyhschal Education, Empowerment, 5*, 35–44.
- Aprisya, E. R. (2018). Pembelajaran Ekstrakurikuler Tetaer Tradisional Mamanda. *Journal Management and Publication, 3*(2), 109–120.
- Bastian, Y. (2020). Efek Daya Ledak Otot Tungkai dan Motivasi Berprestasi dalam Keterampilan Smash Pada Atlet Bola Voli. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review, 1*(2), 108–125. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i2.12>
- Bompa, Tudor. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human Kinetics Publishers.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 1*(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *tes&pengukuran dalam olahraga* (M. Bendatu, Ed.; 1st ed.). Andi.
- Firmansyah. (2022). Pengaruh Latihan Crocodile push-up dan T push-up Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Power Otot Lengan. *Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan& Rekreasi, 5*(1), 342–356.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga* (A. Kamsyah, Ed.; 1st ed., Vol. 1). Remaja Rosdakarya.
- hidayat, taufiq, & munandar, R. aris. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan), 3*, 160–164.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Bidang Ilmu Pendidikan, 3*(3), 160–164.
- Hidayat, T., Munandar, R. A., & Suryansah. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expnding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 3*(2). <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>
- Kurniawan, A. wibowo. (2019). *Olahraga Dan Permainan Tradisional* (Vol. 1). Wineka Media.

- Muhadi, & Saitya, I. (2024). Contribution of Medicine Ball Throw Training and Arm Muscle Power to Smash Ability in STKIP Harapan Bima Volleyball UKM. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 10(1), 2656–5862. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.6839/http>
- Nuhyadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, muhammad. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian* (1st ed., Vol. 1). SIBUKU MEDIA. www.sibuku.com
- Pramono, I. A. (2023). *Pengaruh Latihan Dumbbell Bench Press Dan Pliometrik Medicine Ball Untuk Meningkatkan Power Chest Pass Pada Atlet Putra Diekstrakurikuler Bola Basket Smk Negeri 1 Adiwerna Tegal Tahun 2023*.
- Prasetyo, G., Maryati, S., & Ropi, U. A. (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan Diamond Push-up dengan Latihan Chair Push-up Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Lengan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11564>
- Pratomo, K., & Iqbal, M. (2020). Tingkat Korelasional Antara Power Otot Tungkai DAN Lengan Dalam Smash Pada Atlet Bola Voli. *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review*, 1(3), 139–150. <https://doi.org/10.53905/inspiree.v1i3.13>
- Priyoko, R., & Januarto, O. (2022). Efektivitas Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Power Otot Lengan dan Otot Tungkai Atlet Bolavoli. *Sport Science and Health*, 4(1), 54–64. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p54-64>
- Ramadani, A. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Bawah Bola Voli Klub Dishub Kota Pekanbaru. In *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 3, Issue 1). <https://irje.org/index.php/irje>
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., Rachman, F., Kunci, K., Pengaruh, :, Bance, R., Beban, L., & Lengan, O. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1KG) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Journal Penjaskesrek*, 10(1), 38–48. <https://ejournal.bbg.ac.id/penjaskesrek>
- Rosadi, D., Hardiansyah, L., & Rusdiana, A. (2018). *Pengembangan Teknologi Alat Ukur Push Up Berbasis Microcontroller dengan Sensor Ultrasonic* (Vol. 3, Issue 1). <http://ejournal.upi.edu/index.php/JTIKOR/>
- Saylendra, N. P. (2016). Organisasi Ekstrakurikuller Sebagai Laboratorium Pengembangan Disiplin Siswa (Studi Deskriptif terhadap Ekstrakurikuler Paskibra SMAN 6 Bogor). In *Nadya Putri Saylendra Civics* (Vol. 1, Issue 1).
- Serbest, K. (2022). A Biomechanical Analysis of Dumbbell Curl and Investigation of the Effects of Increasing Loads on Biceps Brachii Using A Finite Element Model. *Research Square Platfom*, 1–15. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1263844/v1>
- Sugiyono. (2022). *metode peneltian kuantitatif, kualitatif, dan r&d* (2nd ed.). ALFABETA.
- Wardhana, K. F. J. K., & Hartini. (2022). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Shooting Secara Continue Terhadap Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Di Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen. In *Jurnal Ilmiah SPIRIT* (Vol. 22, Issue 1).

widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (1st ed., Vol. 1). PT RajaGrafindo Persada.

