

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, S., & Yuliana, D. (2023). Pengaruh Nutrisi dan Kualitas Pelatihan Terhadap Peningkatan Kemampuan Atlet. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 28(1), 55-67.
- Adiwirawan, G. N., Sudiana, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2017). Pengaruh Pelatihan *Passing* Atas dengan Bola yang Dimodifikasi Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Peserta Voli CLUB ForkaL Desa Kalibukbuk. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(3 SE-Articles), 1–10. <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i3.14910>
- Aknasari, R. Z., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Metode Latihan Drill pada Atlet Bola Voli Pengcab Kabupaten. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 62–71. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2874>
- Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). Pengaruh Latihan *Setter training ball* dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan *Passing* Atas pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p1-9>
- Andriani, Y., & Wicaksono, B. (2022). Pengaruh Latihan Bola Voli Standar dan Bola *Setter* terhadap Keterampilan *Passing* Atas pada Atlet Remaja. *Jurnal Pelatihan Olahraga*, 17(1), 99-112.
- Anggraini, N. (2024). Pengembangan Kemampuan Atlet Melalui Latihan Terstruktur dan Evaluasi Berkala. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 31(2), 142-156.
- Destriana, D. (2019). Latihan Pasing Atas Double Contact Terhadap Keterampilan Bola Voli. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i1.8112>
- Faozi, F., Sanusi, H., & Listiandi, A. D. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keterampilan *Passing* Bawah Dalam Permainan Bola Voli Di SMA Islam Al-Fardiyatussa'adah Citepus Palabuhanratu. *Physical Activity Journal*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring

- Training Loads: The Past, the Present, and the Future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(S2), S2-2.
- Hadi, S., & Yulianto, R. (2022). Pengaruh Latihan Otot Inti terhadap Stabilitas dan Performa Atlet. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 27(3), 114-127.
- Hidayat, S., & Pramudya, R. (2022). Keterampilan Teknik dan Fisik Atlet Bola Voli Usia Muda. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 25(2), 123-135.
- Kurniawan, B., & Hasan, I. (2022). Peran Kemampuan Mental dalam Peningkatan Performansi Atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 18(3), 99-110.
- Lestari, A. (2023). *Teori dan Metodologi Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Martens, R. (2021). Perkembangan Kemampuan Atlet: Faktor Genetik dan Lingkungan. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 245-258.
- Meidian, A. C. (2015). Analisis Uji Validitas Dan Uji Reliabilitas Instrumen Pengukuran Keseimbangan Pada Anak Usia 3 – 7 Tahun : Pediatric Balance Scale Dan Sixteen Balance Test. *Jurnal Fisioterapi*, 15(2), 52–59.
- Nurhayati, A. (2023). Efektivitas Latihan Bola Khusus dalam Meningkatkan Teknik *Passing* Atas Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(3), 210-225.
- Putra, R., & Sari, M. (2021). Komitmen dan Dedikasi Atlet Bola Voli Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 18(4), 101-112.
- Prabowo, T., & Yuliana, D. (2022). Kondisi Fisik dalam Pengembangan Atlet Bola Voli Muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(3), 88-99.
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, August 2018*, 1–140.
- Prasetyo, A., & Darlis, M. (2022). Kekuatan Otot Bahu dan Perannya dalam Teknik Pengaturan Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 18(2), 98-107.
- Rahayu, S. (2020). Pengaruh Latihan dengan Bola Standar Terhadap Keterampilan *Passing* Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 17(2), 123-135.
- Rizki, A., & Suharti, M. (2023). Pengembangan Mental Atlet Bola Voli Remaja: Kunci Keberhasilan dalam Kompetisi. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 20(1), 55-68.
- Rohendi, A. (2020). Pengembangan Model Pembelajaran *Passing* Atas Bola Voli Berbasis Permainan. *Jpoe*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i1.2>

- Sari, M., & Putra, R. (2021). Pengaruh Latihan Bola Modifikasi Terhadap Keterampilan *Passing* Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1), 67-75.
- Santosa, B., & Nugroho, A. (2021). Latihan Kekuatan Otot untuk Peningkatan Keterampilan Setter dalam Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 16(1), 45-56.
- Sinurat, S. Y., & Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125. <https://doi.org/10.26858/publikan.v9i2.9072>
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Sutapa, R. (2020). Pengaruh Ukuran Bola Terhadap Keterampilan Dasar Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(2), 145-158.
- Suhardi, M., & Rahman, A. (2023). Aspek Fisik dan Teknis dalam Pengembangan Kemampuan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 22(4), 77-89.
- Santoso, S. 2014. Panduan Lengkap SPSS Versi 20 Edisi Revisi. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Susanto, A., & Hadi, S. (2023). Barometer Atlet Bola Voli Remaja: Kriteria dan Identifikasi. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 24(2), 140-153.
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020). Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot. *Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*, 8(1), 1–10.
- Urahman, A., & Hidayat, A. (2019). Efektivitas Latihan Hand Grip dan Push Up Terhadap *Passing* Atas Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Palembang. *Jurnal Olympia*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i1.285>
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. *UU No 11 Tahun 2022*, 1–89.
- Wijaya, D., & Setiawan, B. (2021). Peran Latihan Bola Voli Standar dalam Pengembangan Kekuatan Otot Lengan dan Keterampilan *Passing*. *Jurnal*

Olahraga dan Kesehatan, 19(1), 98-110.

Widianto, E., & Hadi, P. (2023). Peran Otot Punggung Atas dalam Teknik Setter Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21(2), 77-89.*

Winarno. (2006). *Tes dan Kemampuan Olahraga*. Laboratoium Jurusan Ilmu Keolahragaan.

Wirawan, T. (2022). *Teori dan Aplikasi Latihan Olahraga*. Jakarta: Pustaka Olahraga.

Bompa, O.T.1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa : Kendal/Hunt Publishing Company.

Bompa, T. . & B. C. (2015). *Periodization Training for Sport-3rd Edition*.

Febriyani, M Indika, P., & Effendi, H. (2018). Pengaruh Latihan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Usia Lanjut. *Jurnal Stamina, 1(1), 166–170*. file:///C:/Users/HILMAI~1/AppData/Local/Temp/49-Article Text-60-1- 10-20190123.pdf.

Sugiyono (2018) *Metode Penelitian Kuantitatif*, Setiyawan (Ed.), Bandung.

Sugiyono (2014) *Metode Pendidikan Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Alfabeta. Bandung.

Sugiyono (2019) *Metopen Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, Alfabeta. Bandung.

Susanto, H. (2022). Efektivitas Latihan Bola Standar dalam Meningkatkan Koordinasi dan Keterampilan *Passing*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21(3), 230-245.*