

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardhika, D. B. (2019). Tingkat keterampilan teknik dasar permainan bolavoli mahasiswa PJKR semester II di Universitas Singaperbangsa Karawang tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5, 1–9.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1–9. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.38631>
- Aldi, M., & Mulyana, N. (2024). Model latihan resistance band guna meningkatkan power otot tungkai tendangan T pada peserta ekstrakurikuler pencak silat SMKN 1 Japara. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(5), 156–162.
- Ali, A., & Salabi, M. (2022). Latihan resistance band dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(2), 1–10. <http://e-journal.undikma.ac.id/index.php/gelora>
- Alkayis, M. (2019). Perbedaan pengaruh latihan interval terhadap kebugaran jasmani siswa. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 102–113.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep umum populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*, 14, 45–52.
- Andiyanto. (2020). Pengaruh daya ledak otot tungkai, daya ledak otot lengan dan percaya diri terhadap kemampuan smash atlet bolavoli. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pembelajaran*, 4, 23–30.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi ke-7). Rineka Cipta.
- Asri, A. (2019). Meningkatkan hasil belajar bola voli melalui modifikasi permainan bola voli mini siswa kelas VI SDN 020 Rambah Hilir Kabupaten Rokan Hulu tahun pelajaran 2018/2019. *Jurnal Edu Research*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.30606/jer.v8i1.801>
- Azahrah, F. R., Afrinaldi, R., & Fahrudin. (2021). Keterlaksanaan pembelajaran bola voli secara daring pada SMA kelas X se-Kecamatan Majalaya. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(4), 531–538. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5209565>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan kondisi fisik*. PT Rajagrafindo Persada.
- Batra, E. W., Sutiyono, B., & Miftakhudin, H. (2024). Perbandingan latihan plyometric dan latihan resistance band terhadap power otot tungkai pada PS. Garuda Nusantara. *Usada Nusantara: Jurnal Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.47861/usd.v3i1.1415>

- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, Carlo A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* (5th ed.). Human Kinetics.
- Djollong, A. F. (2014). *Teknik pelaksanaan penelitian kuantitatif*. Universitas Muhammadiyah Parepare.
- Darusman, Putra, & Manurizal. (2022). Pengaruh latihan metode plyometric (skipping) terhadap power otot tungkai pada club bola voli Ikatan Remaja Conga (IRC) Muara Ngamu. *Jurnal Olahraga*, 3(1), 15–22.
- Duhe, E. D. P. (2020). Latihan fisik untuk kekuatan dan daya tahan olahraga voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 25–32.
- Elinopita, T., & Setiana, I. (2021). Apakah latihan resistance band dapat meningkatkan kekuatan lengan siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Kristen Aletheia Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.26418/jpjk.v2i1.47109>
- 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), 51–58. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2001>
- Fatchutahman, R. (2023). Pengaruh kekuatan otot bahu dengan latihan resistance band terhadap ketepatan shooting three point dalam permainan bola basket pada siswa kelas VIII di SMP Aminah Syukur Samarinda tahun ajaran 2022/2023. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 60–68.
- Faturrohman, A., Handoko, D., & Suryani, D. (2023). Pengaruh latihan kekuatan terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 22(1), 47–55.
- Fathuridak, M. (2023). Pengaruh latihan push up dan resistance band terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter pada UKM Renang Universitas PGRI Semarang. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45–52.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Hutomo, K. T., Ismoko, A. P., & Wibowo, Nofa Arief. (2022). *Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Block Dalam Olahraga Bolavoli*.
- Iswayudi, N., & Sugeng, I. (2018). *Pembelajaran Permainan Bolavoli Dengan Pendekatan Modifikasi*. 3.
- Lawolo, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Dalam Permainan*

- Bola Voli Dengan Metode Mengajar Demonstran Pada Siswa Kelas Viii-B Smp Negeri 39 Medan Ta 2017=2018* (Vol. 2, Issue 2).
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness Of Body Weight Training Training With And Without Using The Resistance Band Towards Weight Reduction And Percentage Of Fat. *Medikora, Xvii*(2), 91–101.
- Lestari, R. Y. (2016). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganegaraan Peserta Didik. 1.*
- Nurhidayat. (2020). Peningkatan kekuatan otot tungkai ditinjau dari latihan pliometrik. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 8*(2), 102–108.
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif* (Abdau Qurani Habib, Ed.).
- Mahyuddin, R., & Siregar, F. S. (2024). Pengaruh Latihan Otot Tungkai Menggunakan Resistance Band Dalam Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Mahasiswa Fikk Unm. The Effect Of Lemb Muscle Training Using Resistance Bands In Increasing The Accuracy Of Futsal Shooting For Fikk Unm Students. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan, 12*(1).
- Muchsinin, & Rahmawati, T. (2020). *Teori Hipotesa Dan Proposisi Penelitian.*
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian* (1st Ed.). Sibuku Media. www.sibuku.com
- Pairi, P., Riswanto, H., Hajeni, & Hidayat, R. (2023). *Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistance Band Terhadap Kekuatan Tungkai Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. 8.*
- Pardiman, Wijaya, A., & Siti Euis Kartika. (2021). *Studi Literatur Latihan Vertical Jump Terhadap Teknik Block Pada Permainan Bola Voli.* [Http://Journal.Pjkr.Ac.Id/Sportif](http://journal.pjkr.ac.id/sportif)
- Pirmansyah, O. : (N.D.). *Pengaruh Latihan Media Resistance Band Terhadap Kemampuan Passing Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Negeri 1 Penukal.*
- Putra Rahma Yodi, M. R. (2019). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Derhadap Kemampuan Smash Bolavoli.* <https://doi.org/10.24036>
- Pramudya, B. M. G., Sulistyorini, & Yunus, Moch. (2022). Komparasi Antara Nilai Tes Standing Broad Jump Dan Tes Vertical Jump Untuk Mengukur Power Otot Tungkai Pada Atlet Renang Gaya Dada Di Club Renang Orca. *IndonesiaPerformance Journal, 6*(1). [Http://Journal2.Um.Ac.Id/Index.Php/Jko](http://journal2.um.ac.id/index.php/jko)
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap

- kebugaran jasmani remaja: Literature review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 107–116.
- Ramadhan, Z. F., Sari, F., & Rachman, F. (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>
- Riani, F., Fajar, M., & Rizhardi, R. (N.D.). *Pengaruh Latihan Kekuatan Lengan Menggunakan Alat Resistence Band Terhadap Hasil Smash Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Ypi Tunas Bangsa Palembang*.
- Rohmah, M. Q., & Purnomo, M. (2018). *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya.
- Saharullah, Arsy, A. Z., Saripin, & Muhammadong. (2023). *Analisis Kemampuan Smash Bola Voli Ditinjau Dari Kelentukan Pergelangan Tangan Permainan Bola Voli Di Sman 5 Barru*. 4.
- Sari, Y. K., & Pratestiono, P. (2020). *Hubungan Antara Power Otot Tungkai, Power Otot Lengan, Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Keterampilan Smash Bola Voli*. 7.
- Setiawan, I., Widyawan, D., & Purwanto, S. (2024). Pelatihan kekuatan komprehensif untuk meningkatkan kebugaran otot dan kompetensi fisik siswa laki-laki. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(1), 143–164.
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suharjana. (2020). *Teori dan Aplikasi Latihan Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susila linda. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. In *Ainara Journal* (Vol. 2, Issue 3). <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj>
- Zulkipli, Zulfachmi, & Rahmad, A. (2024). *Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik)*. <https://scholar.google.com/>