

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2016), *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik (Edisi Revisi)*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Harsono, H. (2017). *Kepelatihan Olahraga. PT Remaja Rosdakarya Offset*.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Ariffian, R. (2023, September 13). *UNILA*. Retieved from UNILA.AC.ID:<http://Unila.ac.ic.skripsi.tanpa.bab.pembahasan.pdf>
- Pranatahadi. *Pedoman Pelatihan Bolavoli Nasional*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Romadhon. (2023). *Efektivitas Latihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Power Tungkai Atlet UKM Taekwondo*. UNY pres.
- Mahesar, S., Baloch, M. H., Kaloi, G. S., Kumar, M., Soomro, A. M., Solangi, A. A., & Memon, Y. A. (2018). Power management of a stand-alone hybrid (wind/solar/battery) energy system: An experimental investigation. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 9(6).
- Akbar, I. (2022). *Pengaruh Latihan Resistance Band Terhadap Kemampuan Pukulan Atlet Karate Junior Kabupaten Sarolangun (Disertasi Doktoral, Pendidikan Olahraga dan Kesehatan)*.
- Sujarwo, S. (2009). *Volleyball For All*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suhadi, S. (2009). *Volleyball For All (bola voli untuk semua)*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ghafari, S., Ahmadi, F., Nabavi, SM, Memarian, R., & KAZEMNEJAD, A. (2007). Efek penerapan relaksasi otot progresif pada aktivitas kehidupan sehari-hari pada pasien Multiple Sclerosis.
- Ahmadi, F., Nabavi, SM, Memarian, R., & KAZEMNEJAD, A. (2007). Efek penerapan relaksasi otot progresif pada aktivitas kehidupan sehari-hari pada pasien Multiple Sclerosis.
- Sardiman, S., Hidayah, T., & Soekardi, S. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Peningkatan Power Lompatan Dan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Journal of Physical*

- Education and Sports, 6(3), 286-290. Mustafa, P. S., Winarno, M. E., & Asim, A. (2016). Pengembangan variasi latihan service atas untuk peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMK Negeri 4 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2023). Kontribusi Latihan Medicine Ball Dan Expanding Dynamometer Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 115-122.
- Ramadhan, ZF, Sari, F., & Rachman, F. (2023). Pengaruh Latihan Resistance Band Dan Latihan Beban (Barbel 1kg) Terhadap Power Otot Lengan Pada Atlet Taekwondo Pesawaran Provinsi Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 10 (1), 38-48.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 9-21.
- Jakni, S. P. (2016). *Metodologi penelitian eksperimen bidang pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, 1.
- Supriyadi, A. (2020). Peningkatan hasil belajar bolavoli dengan menggunakan sistem daring. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 112-119.
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Sardiman, S., Hidayah, T., & Soekardi, S. (2017). Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Peningkatan Power Lompatan Dan Smash Kedeng Sepak Takraw. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 286-290.
- Ambarwati, D. R., Widiastuti, W., & Pradityana, K. (2017). Pengaruh daya ledak otot lengan, kelentukan panggul, dan koordinasi terhadap keterampilan tolak peluru gaya O'Brien. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 207-215.