

DAFTAR PUSTAKA

- Clark, M. A., Lucett, S., & Corn, R. J. (2008). *NASM essentials of personal fitness training*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Colby, L. A. (2007). *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. FA Davis Company.
- Faigenbaum, A. D., & Westcott, W. L. (2009). Youth strength training: Programs for health, fitness, and sport. (*No Title*).
- Gambetta, V. (2007). *Athletic development*. Human Kinetics Champaign, IL.
- González-Silva, J., Fernández-Echeverría, C., Conejero, M., & Moreno, M. P. (2020). Characteristics of serve, reception and set that determine the setting efficacy in men's volleyball. *Frontiers in Psychology*, 11, 222.
- Kungku, C., Purwanto, D., & Sukrawan, N. (n.d.). PENGARUH LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAD* DAN LATIHAN BOX JUMP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA TEAM BOLA VOLI SMAN 2 PALU. In *Terindeks SINTA 4 Jurnal Ilmu Keolahragaan* (Vol. 25, Number 1).
- Qumillaila, N., Hidayat, T., & Wicahyani, S. (2026). Efektivitas Latihan *Passing* Bawah terhadap Peningkatan Akurasi *Passing* Bola Voli pada Siswa SMA. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(2), 1639–1645.
- Sifaq, A. (2024). PENGARUH LATIHAN *BULGARIAN SPLIT SQUAD* TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI ATLET BOLA TANGAN PUTRI KABUPATEN TULUNGAGUNG. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(1), 110–114.
- Sumiharyati, S., & Arikunto, S. (2019). Evaluasi program in-service training guru SMK di BLPT Yogyakarta. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 7(2), 160–173.
- Tambunan, A. J., & Endriani, D. (2024). *J2IO: Jurnal Jendela Ilmu Olahraga*.
- Thevolleyballanalyst. (2024). *Volleyball Statistic Defined*. Wordpress.
- Widiyono, I. P., & Zubaedi, A. (2024). ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI USIA 16-19 TAHUN. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 12(1).
- Yanti, H., & Putra, M. A. (2025). Tinjauan Kemampuan *Passing* Bawah dan *Passing* Atas Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 02 Tambusai. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 183–192.