DAFTAR PUSTAKA

Al Thafah, Z., & Hanafi, M. (2025). *Pengaruh Latihan Passing Individu Dan Latihan Passing Berpasangan terhadap Akurasi Passing Bawah Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli MTs.* Al Hidayah Gosari. Sport Science and Health, 7(5), 229-236.

Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. (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

Anjeli, A. (2023). Pengaruh Latihan Menggunakan Media Ban Terhadap Peningkatan Kemampuan Pointing Jongkok Jarak 9 Meter Pada Atlet Petanque Kabupaten Kuburaya (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).

Azzaria, A. A., Oktafiya, A. D., Munir, M., & Adi, S. (2023). *Pengukuran Latihan Push Up Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Hasil Smash Atlet Bola Volly.* Citius, 3(1), 129–135. https://doi.org/10.32665/citius.v3i1.1812

Bayu P, Arditya Noval. *Perbandingan Pembelajaran Menggunakan Bola Karet Dan Bola Plastik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Di Smp Pgri 01 Semarang.* Diss. Universitas pgri semarang, 2024.

Budiana, A. (2023). Pengaruh *Metode Latihan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli.* Jpess, 5(1), 17–20. https://doi.org/10.33222/jpess.v5i1.2222

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2022). *Periodization of Strength Training for Sports. In Periodization of Strength Training for Sports.* https://doi.org/10.5040/9781718225428

Fakhruddin, R., Palmizal, A., & Setiawan, I. B. (2023). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Klub Halilintar, Mandailing Natal Sumatera Utara. Score*, *3*(2), 74-86.

Fitriawan, R., & Kamarudin, K. (2023). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Dan Tangan Terhadap Servis Atas Bolavoli.* Isj, 1(2), 100–111. https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.650

Ginanjar, T. S., Sugiawardana, R., & Hartono, T. (2022). *Perbandingan Latihan Push-Up With Band Dengan Bench Press With Band Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan.* Jurnal Keolahragaan, 8(1), 61. https://doi.org/10.25157/jkor.v8i1.7366

Gotta, E. (2023). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Pontianak* (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).

Hakim, A. R., Santoso, A. B., Ferbrianti, R., Dwijayanti, K., & Firdaus, M. (2023). *Penerapan Latihan Circuit Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Atlet Hockey.* Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(1), 812-816.

Harahap, S. D., Ahmad, M., & Pasaribu, J. W. (2024). *The Development of HOTS Questions Based on Ethnomathematics to Measure Students' Mathematical Problem-Solving Abilities.* Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran, 10(2), 553-564.

Hasyim, N., Muhajir, S. P., & Suharto, S. P. (2022). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Sma/Smk/Ma Dan Sederajat Kelas XI.* Elex Media Komputindo.

Imanda, B. A. (2024). *PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN PASSING ATAS PADA PEMAIN UKM BOLA VOLI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA).

Julianto, D. (2021). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Keterampilan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif Pada Tim Bola Voli Desa Barumekar Kecamatan Parung Ponteng Kabupaten Tasikmalaya)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

Kurniawan, G. P., & Syakib, A. (2022). *Efektifitas Pliometrik Push Up Untuk Meningkatkan Daya Ledak Otot Lengan.* Jfki, 2(1), 43–52. https://doi.org/10.59946/jfki.2022.78

Latipah, S. L., Maulidina, A., Ayun, Z. S. R. Q., Komalasari, R., & Asiah, S. (2024). *Penerapan Metode Drill And Practice Dalam Mencapai Tujuan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.* Al-Mau'izhoh: Jurnal Pendidikan Agama Islam, 6(1), 754-764.

Muhammad Bima Pramudita. B, Perdinanto, & Norma Anggara. (2024). *Analisis Kemampuan Passing Bawah Terhadap Peserta Didik Ekstrakurikuler Bola Voli SMK Negeri 2 Banjar Baru. Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* , *12* (1), 96-102. https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i1.2108

Maulana, I. (2022). *Pengaruh Latihan Menggunakan Bola Training Setter Terhadap Ketepatan Passing Atas Permainan Bola Voli (Eksperimen Pada Club Bola Voli Putra Jaguar Kota Tasikmalaya)* (Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi).

Muhammad, L. H., Sofyan, A., & Galuh, H. W. (2020). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Melalui Penerapan Gaya Mengajar Resiprokal Pada Siswa Kelas Xi Smk Al Ma'arif Demak Tahun 2020* (Doctoral Dissertation, Universitas Wahid Hasyim).

Mulyanto, T. Y., & Fazri, D. (2024). *Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Kecepatan Pukulan Jab Pencak Silat Pada Atlet Tapak Suci Cabang 14 Jakarta Selatan.* Jsi, 3(1), 21. https://doi.org/10.24853/jsi.3.1.21-25

Munir, A., Gontara, S. Y., & Umar, F. (2024). *Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ektrakurikuler.* Jurnal Pendidikan Modern, 10(1), 51–60. https://doi.org/10.37471/jpm.v10i1.1010

Naldi, Jepri, Bambang Bambang, and Maheruddin Sinaga. *"Pengaruh Latihan Push-Up Terhadap Kemampuan Pukulan Volley Atlet PTL UNP." Innovative: Journal Of Social Science Research* 4.4 (2024): 11587-11599.

Nanggro, K. P. (2023). *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Smash Pada Atlet Bulu Tangkis Klub Pasha Jaya Banda Aceh (Doctoral Dissertation, Universitas Bina Bangsa Getsempena).*

Polanda, Y., Astuti, Y., Rasyid, W., & Sepriadi, S. (2024). *Pengembangan Model-Model Permainan Untuk Kemampuan Teknik Dasar Bolavoli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Enam Lingkung. Jurnal JPDO*, *7*(3), 60-67.

Pradana, A. A. (2021). *Strategi Pembentukan Karakter Siswa Pada Jenjang Pendidikan Dasar Melalui Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. PREMIERE: Journal of Islamic Elementary Education*, *3*(1), 78-93.

Raibowo, S., & Nopiyanto, Y. E. (2020). *Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *6*(2), 146-165.

Rhesa, M., & Irawati, A. F. (2025). *Olahraga Bodyweight Training Bersama Kader Wahdah: Pengabdian. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, *3*(4), 1083-1088.

Rofiqoh, Eneng Siti. *"Pengaruh Modifikasi Latihan Terhadap Hasil Passing Bawah Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler MAS Syarikat Islam 1 Parakansalak Sukabumi Tahun Ajaran 2020/2021." Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 4.2 (2022): 91-98.

Romdoni, D., Sutisna, N., & Rustiawan, H. (2023). *Pengaruh Latihan Explosive Push-Up Dengan Drop and Catch Push-Up Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot Lengan. Jurnal Keolahragaan,* 9(2), 145. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11660

Sari, P. S., Putra, D. D., Iswana, B., & Okilanda, A. (2021). *Pengaruh Latihan Incline Push Up Depth Jump Terhadap Hasil Tolak Peluru Gaya Ortodox Siswa SMP Negeri 29 Palembang.* Jurnal Menssana, 6(1), 75–83. https://doi.org/10.24036/menssana.06012021.22

Simanungkalit, N., Giartama, G., & Bayu, W. I. (2021). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Passing Atas Bolavoli. Bravo's Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan,* 9(3), 155. https://doi.org/10.32682/bravos.v9i3.1887

Solehudin, Y. (2024). *Pengaruh Bentuk Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lompatan Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 5 Oku* (Doctoral Dissertation, Universitas Pgri Palembang).

Susila, L. (2021). *Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (Hiit) Dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kelincahan Pada Permainan Bola Voli.* Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan Pkm Bidang Ilmu Pendidikan), 2(3), 230-238.

Syahputra, R. M. R., Setiawan, A., & Lasma, Y. (2024). *Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dinding Dalam Kemampuan Passing Bawah Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPIT Nurul Ihsan.* Motion

Jurnal Riset Physical Education, 14(2), 89–98. https://doi.org/10.33558/motion.v14i2.10032

Tifal, I. N. (2023). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik. JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, *1*(01), 1-9.

Yunus, A. A., Lengkong, J., & Lolowang, D. M. (2021). *Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Terhadap Penguasaan Gerak Dasar Passing Bawah Pada Permainan Bola Voli. Physical Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga,* 2(1), 23–31. https://doi.org/10.53682/pj.v2i1.1019

Zulfikar, M., Hasmyati, H., Mappanyukki, A. A., Bustang, B., & Aksir, M. I. (2025). *Pendampingan Evaluasi Keterampilan Gerak Dasar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Kota Makassar. Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(02), 775-782.