

DAFTAR PUSTAKA

- Abdaun, M., Faqih, N., Hariadi, I., Studi, P., Kepelatihan, P., & Malang, U. N. (2025). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEKUATAN*. 5, 197–207. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.5433>
- Aditya, S., & Darmanto, F. (2025). *The Effect of Resistance Band Training on Underhand Passing Skills in Boys ' Volleyball Games Aged 16-18 Years at the Bahurekso Kendal Club*. 17(2), 1446–1456.
- Ahmadi. (2019). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Era Pustaka Utama.
- Amanda, M., Sitinjak, H., Mustaqim, R., & History, A. (2025). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*. 14(1), 101–106.
- Aslamy, S. R., Dhani, D. P., & Aqobah, Q. J. (2025). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN SMASH BOLA VOLI USIA 16-18 TAHUN*. 8(1), 1–8.
- Bahtiar, A., Safari, I., & Fauzi, R. A. (2023). *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations BOLA*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(3), 421–426.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Prima, M. F. (2023). *Permainan bola voli : sebuah tinjauan konseptual Volleyball game : a conceptual overview*. 22(4), 38–44.
- Burhan, Z., & Nulhadi, A. (2023). *Peningkatan ketepatan smash forehand badminton melalui media latihan beban botol berpasir pada pergelangan tangan*. 6(1), 71–88. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i1.11654>
- Daryanti, I., Master, S., & Program, M. (2021). *Effects of Resistance Bands exercise for frail older adults : A systematic review and meta- analysis of randomised controlled studies*. May, 1–19. <https://doi.org/10.1111/jocn.15950>
- Fajar Ramadhan, Z. (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. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i1.2135>
- Firdaus, A. U. (2024). *Pengaruh latihan Resistance Band - plyometric dan konvensional berdasarkan jenis kelamin terhadap kelincahan dan keseimbangan atlet taekwondo kabupaten bantul*. https://eprints.uny.ac.id/80357/1/fulltext_aulia_firdausi_22632251028.pdf
- Ghozali. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26*.
- Gunawan, D. O., Indriastuti, L., & Isma, R. (2022). *Efek Penambahan Latihan Penguatan dengan Resistance Band terhadap Keseimbangan Fungsional Lansia yang Mendapat Latihan Keseimbangan*. 9(3), 273–279.
- Hidayat, T., & Munandar, R. A. (2022). *Pengaruh Pelatihan Dumbbell Curl dan Shoulder Press terhadap Peningkatan Power Otot Lengan dan Kekuatan Otot Lengan*. 3, 160–164.
- Insan, S. R. (2024). *Pengaruh Latihan Barbel Squat dan Maximum Exercise Terhadap Power Otot Tungkai Pada Pemain Bola Voli Klub Irtuha Jangga Baru* The Effect of Barbell Squat and Maximum Exercise on Leg Muscle

- Power in Volleyball Players Irtuha Club Jangga Baru kesehatan dan y. *Indonesion Journal of Sport Science and Coaching*, 06, 112–124.
- Kemenpora. (2025). *Laporan kinerja Kementerian Pemuda dan Olahraga tahun 2025*.
- Lateng, K. (2023). *PENGARUH MEDIA LATIHAN BEBAN BOTOL BERISI PASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVIS ATAS BOLA VOLI PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 3 KOTA SORONG*.
- Mishra, P., Pandey, C. M., & Singh, U. (2019). *Descriptive Statistics and Normality Tests for Statistical Data*. 67–72. <https://doi.org/10.4103/aca.ACA>
- Orlanda, P., Putra, Y. A., Setiawan, Y., & Soniawan, V. (2026). *IMPLEMENTASI LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KEMAMPUAN SMASH BOLA VOLI SISWA EKSTRAKURIKULER SMA N 8 PADANG*. 25(1), 135–142.
- Putri, Z. A. (2025). *Pengaruh Latihan Resistance Band terhadap Power Otot Lengan pada Atlet Usia 15 Tahun Putra dan Putri Karate INKAI Prestasi Kota Pekanbaru*. 10, 320–327.
- Ramawan, K., Hidayat, S., Eka, G., & Darmawan, B. (2021). *Hubungan Tinggi Badan , Power Otot Tungkai Dan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Club Bola Voli Citroen Pedawa Tahun 2020*. 12, 30–36.
- Rini, D. (2019). *Khatulistiwa*. 51–60.
- Sari, D. P., & Putra, R. (2021). *Anatomi dan Fungsi Otot dalam Aktivitas Olahraga. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Sianturi, R. (2025). *TEST NORMALITY AS A CONDITION OF HYPOTHESIS TESTING*. 11(1), 1–14.
- Sma, P., & Halmahera, N. (2024). *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Lari Sprint 100 Meter*. 3(3), 9–19.
- Stricker, P. R., Faigenbaum, A. D., Mccambridge, T. M., & Sports, O. N. (2024). *Resistance Training for Children and Adolescents*. 145(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2020-1011>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, DAN R&D* (p. 80). Alfabeta, cv. Bandung.
- Suryani, H. (2021). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND DAN LATIHAN BEBAN (BARBEL 1KG) TERHADAP POWER OTOT LENGAN PADA ATLET CABANG OLAHRAGA KARATE DI DOJO RAJA BANDAR LAMPUNG*.
- Sutianto, P., & Sofino. (2019). *PENGARUH LATIHAN BEBAN BOTOL BERPASIR TERHADAP KEMAMPUAN SERVICE ATAS SISWI PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI DI SMPN 8 KOTA BENGKULU*. 3(1).
- Triatmaja, M. W., Solikah, N. L., & Saputra, Y. D. (2025). *Analysis of the Role of Arm Power in Improving Volleyball Smash Accuracy: Literature Review*. 1(1), 10–15.
- Widodo, P., & Fadloli, A. (2025). *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Lengan Terhadap Akurasi Smash Bola Voli Putra Mts Sultan Agung Sрати Tahun 2024 / 2025*. 4(1), 8–17.