

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- ArikuntoSuharsimi, (2002) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan praktik*, Jakarta, Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Bina aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan dan Praktik*. Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Arikunto S. (2006: 82) *Metodelogi Penelitian* Yogyakarta PT. bina aksara
- Arikunto S. (2013: 174), *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 2* Jakarta PT. Bumi Aksara
- Beutelstahl (2007) *Passing Atas (bola voli dasar)*
- Bompa (1994) yang dikutip oleh Djoko Pekik Iriyanto (2002: 11) *latihan kekuatan otot lengan (pembinaan kondisi fisik)*
- Bompa (1994) yang dikutip oleh Sukadiyanto (2005: 8) *tujuan dan sasaran latihan (pembinaan kondisi fisik)*
- Bompa (1994) arti latihan. <https://www.jamboguru.com/2019/11/> diunduh pada hari senin tgl 13/12/2021 pkl 03:00 pengertian-latihan-menurut-pendapat-ahli.html
- <Http://www.blogger.com/profile.Di> akses 11/11/2021 Pukul 23.32

<http://lib.unnes.ac.id/23488/1/6301411039.pdf>. Di akses 11/11/2021 Pukul 23.54

[Http://umarwahyu.blogspot.com/2010/12/bola voli 1.html](Http://umarwahyu.blogspot.com/2010/12/bola_voli1.html)

Di akses 11/11/2021 Pukul 02.34

<http://pembelajaranpendidikan.blogspot.co.id/2012/05/teknik-dasar-dalam-permainan-bola-voli.html>. Di akses 13/11/2021 Pukul 02.34

<https://bdkjakarta.kemenag.go.id/berita/efektivitas-pembelajaran-daring-di-masa-pandemi-covid-19>. Di akses 13/11/2021 Pukul 02.34

<https://vanywulandary31.wordpress.com/2012/12/13/anatomi-sendi-dan-sistem-otot/>. Di akses 13/11/2021 Pukul 03.34

<http://kebugarandanjasmani.blogspot.co.id/2015/12/pengertian-kekuatan-otot-lengan-manfaat.html>. Di akses 14/11/2021 pukul 01.21

http://teknikbermain.blogspot.co.id/2012/05/teknik-bola-voli-sejarah-permainan_voli.html. Di akses 14/11/2021 pukul 01,23

http://siat.ung.ac.id/files/wisuda/2017-2-1-85201_831413150-bab5-05122017115131.pdf Di akses 17/11/2021 pukul 01.02

<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/11617/7868/73.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Di akses 18/11/2021 pukul 01.52

Panduarsa, Sella. 2013. “ UT Perkenalkan Sistem Belajar Jarak Jauh Melalui Internet”.

<http://www.ut.ac.id/2015/salut.html>. Akses 25 Juli 2016. Di akses 18/11/2021 pukul 02.00

<https://www.google.com/search?q=proposal+latihan+kekuatan+otot+lengan+servis+atas+bola+voli+dengan+moda+darin&oq=&aqs=chrome.0.69i59j450l5.1636257822j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>. Di akses 21/11/2021 pukul 01.54

<https://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831413150/pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-terhadap-ketepatan-servis-atas-dalam-permainan-bola-voli-siswa-putra-kelas-viii-smp-negeri-1-telaga.html> Di akses 03/01/2021 pukul 02.12

http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2015/09.1.01.09.1643.pdf Di akses 04/01/2021 pukul 02.59

<file:///C:/Users/ACER/Downloads/9194-20006-1-SM.pdf>. (di akses tgl 07/01/2021)

<https://docplayer.info/70235474-Pengaruh-latihan-kekuatan-otot-lengan-terhadap-kemampuan-servis-atas-dalam-permainan-bolavoli-mahasiswa-putra.html> di akses 17/01/2021 pukul 24.00

<http://ojs.uho.ac.id/index.php/joker/article/view/13747>. Di akses 18/01/2022 pukul 13.01

M. Yunus, (1992:61). *Teknik Dasar Permainan (Kondisi Fisik Atlet)* Winarno F.G, (2006). *Bentuk dan Ukuran Instrumen Tes Keterampilan Bermain Bola voli* (Penerbit Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang)

- Suharno HP (1979: 12) *Teknik dasar permainan bola voli* (buku permainan bola voli)
- Suharno HP (1979:29), *Teknik passing*, (Tidak diterbitkan) tahun 1979
- Sukadiyanto (2005: 5) *Latihan Kekuatan Otot Lengan* (buku pembinaan kondisi fisik)
- Sukadiyanto, (2005: 26) *Komponen-Komponen Latihan* (Buku Pembinaan Kondisi Fisik)
- Sukadiyanto (2005: 8) *Tujuan Dan Sasaran Latihan* (Pembinaan Kondisi Fisik)
- Somantri, & S. (2009). *Permainan Net*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sugiyono. (2000). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Penerbit CV.
- Alfabeta.Sugiyono, (201: 72) *Metodelogi Penelitian eksperimen* penerbit Bnadung Alfabeta CV
- Sugiyono (2012: 224), *Teknik Pengumpulan Data* . Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif Penerbit Alfabeta,CV
- Sajoto, (1993: 139). *Lama Latihan* (pembinaan kondisi fisik)
- Suharsimi Arikunto, (2010: 110). *Hipotesis Penelitian* (penelitian tindakan kelas)Jakarta Rineka Cipta.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D.

Trisnowiyanto (2016), *Medicine ball Efek fisiologis latihan* (buku pembinaan kondisi fisik)

Yunus M., 1992, *Olahraga Pilihan Bolavoli*, Jakarta, Depdikbud, Dirjen Dikti.

Yoda, I Ketut. 2006. *Buku Ajar Peningkatan Kondisi Fisik*. (Tidak diterbitkan). Singaraja:

