

DAFTAR PUSTAKA

- Agnaldi, Nadiyah. (2023). Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Kick Boxing Provinsi Jambi Menuju Babak Kualifikasi PON Tahun 2023. Skripsi. Jambi: Universitas Jambi.
- Aji, Sukma (2016). Buku Olahraga Paling Lengkap. Jakarta : Ilmu
- Arikunto, Suharsimi (2019). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Armawijaya, Gumilar dkk. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa pada Ektstrakurikuler Futsal. Jurnal Wahana Pendidikan, 8(2), 175-186.
- Beutelstahl, Dieter (2017). Belajar Bermain Bola Volley. Bandung : PIONIR JAYA
- Budiawan, Resma Purnamawati. (2023). Hubungan Kemampuan Motor Ability dengan Keterampilan Bermain Bola Voli pada Klub Bola Voli Al Huda. Skripsi. Bekasi: Universitas Mitra Karya.
- Efendi, Ashari dkk. (2024). Analisis Keseimbangan dan Power Otot Lengan terhadap Kemampuan Lempar Cakram. Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa, 3(1), 63-70. Doi: <https://doi.org/10.58192/insdunv3i1.1783>
- Fauzi, Muhammad Sukron. (2023). Buku Ajar Didaktik Metodik Pembelajaran Bola Voli. Indramayu: PT Adab Indonesia.
- Firdaus, Rathomi Indra. (2021). Pembelajaran Berbasis *Blended Learning* Bola Voli. Malang: Wineka Media.
- Firnando, Much Rizal Wahyu dkk. (2025). Bola Voli dari Dasar hingga Mahir. Ponorogo: PT Prime Identity House.
- Gani, Awaluddin A. (2020). Hubungan Daya Ledak Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kemampuan Tendangan Kemampuan Tendangan Jauh dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa FIK UNM. SPORTIVE: Jornal of Physical Education, Sport, and Recreation.
- Hakim, A., Zainur, Z., Adila, F., Ittaqwa, I., & Ramatullah, M. I. (2022). Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Terhadap Keterampilan Smash Sepak Takraw Di Club Rangsang Kabupaten Pulau Meranti. Riyadhoh: Jurnal

Pendidikan Olahraga, 52, 153-160.
<http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.8965>

Hariyanti, Wiwin. (2019). Pengembangan Model Latihan Fleksibilitas Tingkat Pemula dalam Pembelajaran Pencak Silat. JURNAL PENJAKORA, 6(1), 57-64, <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17713>

Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik: untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Hidayat, Syarif dkk. (2018). Pengaruh Metode Bermain terhadap Peningkatan *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler SMK Negeri 1 Subang. BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang, 4(1).

Hidayat, Witono. (2017). Buku Pintar Bola Voli. Jakarta : Anugrah

Indrayana, Boy dan Ely Yuliawan. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan VO2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna FC Kecamatan Rantau Rasau. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, Vol 1, 41-50. <https://doi.org/10.21009/JSCE.03105>

Irwanto (2021). Buku Ajar Bola Voli Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan, dan Perwasitan. Yogyakarta: Penerbit K-Media.

Ishak, Muhammad dan Sahabuddin. (2018). Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Kemampuan Lay Up Shoot pada Mahasiswa FIK UNM. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport dan Recreation, 1(2), 94-106. e-ISSN: 2597-7016.

Isnanto, Anung Hendar. (2019). Seri Olahraga Bola Voli. Sleman: Sentra Edukasi Media.

Jones, M. (2020). Adaptive Training Methods and Their Effects on Youth Soccer Players' Responsiveness in Game Situations. International Journal of Youth Sports Science, 15(2), 145-159. <https://doi.org/10.5678/ijyss.2020.152>

Juhrodin dan Deni Setiawan. (2014). Diktat Permainan Bola Voli. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL

Kurniawan, Feri (2011). Buku Pintar Olahraga. Jakarta : Laskar Aksara

- Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji. (2014). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL
- Kusnadi, N. (2020). Pengembangan Model Latihan Pukulan Dropshot Bulutangkis Untuk Usia 12-14 Tahun. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 4(1), 1-11. <https://doi.org/10.37058/sport.v4i1.1561>
- Manurizal Lolita dkk. (2020). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dengan Accuracy Jump Smash pada Siswa Ekstrakuriklur Badminton. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 4(1), 94-106. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v4i1.1046>
- Marwan, I., Wahidah, I., & Rohayati, N. (2024). Development of the Snake and Leader Game Model to Improve Physical Motor in Early Childhood. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(1), 297-312. <https://doi.org/10.37058/sport.v8i1.10289>
- Mysidayu Apta dan Febi Kurniawan (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta
- M. Yunus. 1992. Olahraga Pilihan Bola Voli. Depdikbud : Direktorat Jenderal Pendidikan
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2018). Statistika dalam Penjas: Aplikasi Praktis dalam Penelitian Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: Deepublish.
- Nasuka. (2019). Pemain Bola Voli Prestasi. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Nugroho, Reza Adhi dan Rizki Yuliandra. (2020). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai pada Atlet Bola Basket. *Sport Science & Education Journal*, 2(1), 34-42, E-ISSN 2722-1954.
- Nurhasan dan Abdul Narlan (2015). Tes dan Pengukuran. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Prastya, Reza Agung dan Soni Sulistyarto. (2020). Analisis Efektivitas Spike Tim Bola Voli Surabaya Bhayangkara Samator pada Final Proliga 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (1), 161-168. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i1.37314>

- Priono, Joko dan Hipolitus Ilmah Halawa. (2023). Modifikasi Permainan Bola Voli untuk Siswa. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Putri, Aulia Eka dkk. (2020). Metode *Circuit Training* dalam Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan bagi Atlet Bola Basket. Jurnal Patriot, 2(3), 680-691. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.661>
- Putri, Ni Putu Ari Meiyani Suriartha. (2022). Perbaikan Kemampuan Keseimbangan Dinamis dengan *Core Stability Exercise* pada Penari Hip Hop Ekstrakuriklurt di SMAN 1 Sukawati. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 8(1), 119-126. DOI : 10.5281/zenodo.5855112
- Putro, Danang Endarto dan Anung Probo Ismoko. (2017). Teknik Dasar Bola Voli Sebuah Model Pembelajaran. Pacitan: LPPM Press STKIP PGRI Pacitan.
- Samsudin. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 11-16. <https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.691>
- Saputra, Ilham Cahya. (2022). Pengaruh Latihan *Drilling Smash* Sasaran Tetap dan Berubah terhadap Ketepatan *Smash* Peserta Ekstrakurkuler Bola Voli di SMA Negeri 4 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saputra, W., & Fernando, R. (2023). Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas XII SMA Negeri 3 Mandau. Science and Education Journal (SICEDU), 2(1), 201-206. <https://doi.org/10.31004/sicedu.v2i1.101>
- Santoso, Danang Ari, dan Moh. Agung Setiabudi. (2019). Analisis *Biomechanics* Pola Langkah Awalan (*Footwork Step Pattern*) *Spike* dalam Bola Voli terhadap Performa Power Spike.
- Sengkey, Agustinus Refy Jeffry. (2023). Perkembangan Motorik. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Setiawan, Deni. (2018). Pengaruh Latihan *Spike* Menggunakan Bola Modifikasi terhadap Keterampilan Spike dalam Permainan Bola Voli. Journal od S.P,O.R.T, 2(1), 21-25. <https://doi.org/10.37058/sport.v2i1.506>

- Shodiq, Amirul dkk. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Gawang dalam Meningkatkan Tinggi Lompatan Spike pada Permainan Bola Voli Siswa Ekstrakurikuler di MAN 2 Kota Bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1), 29-33, [ISSN:2477-331X](#)
- Smith, J., Brown, A., & Thompson, L. (2018). *The impact of structured and repetitive training on passing skills in young soccer players. Journal of Sports Training and Development*, 23(4), 215-229. <https://doi.org/10.1234/jstd.2018.234>
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Syafruddin. (2011). Ilmu Kepeatihan Olahraga. Padang : UNP Press.
- Talla, A. K. (2024). Gym Menjadi Tren Olahraga Baru Di kalangan Lapisan Masyarakat. [Online]. Diakses dari <https://www.rri.co.id/lain-lain/626774/gym-menjadi-tren-olahraga-baru-di-kalangan-lapisan-masyarakat>.
- Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini. (2021). Kepeatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga Edisi II. Jakarta : Cerdas Jaya.
- Wahyuni, Sri et.al (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>