

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral. (2016). Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kencana.
- Abdul, N., & Tri, J. D. (2018). Statistika Dalam Penjas. Yogyakarta: Deepublish.
- American College of Sports Medicine. (2009). *Progression models in resistance training for healthy adults*. Medicine & Science in Sports & Exercise, 41(3), 687–708.
- American Sport Education Program. (2016). *Volleyball: Steps to success* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Anam, K., Aji Jurusan Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga, T., & Ilmu Keolahragaan, F. (2015). Unnes *Journal of Sport Sciences* klub bola voli putra ivokas kabupaten Semarang. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v4i1.8637>
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M. F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat. *Jurnal Respecs*, 2(2), 57–62.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1(1), 22–29.
- Ardiansyah, R., & Ramdhani, A. (2021). Metode drill berbasis pantulan dinding untuk meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(2), 101–110.
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., Mustofa, A. S., Lutfiadi, A. I., Muhlisin, M., & Pradana, A. J. A. (2022). *Strategi dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*. Pustaka Rumah Aloy.
- Badriah. (2013). *fisio olahraga*. Pustaka Ramadhan.
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dutra, L. N. (2023). *Optimal inter-trial intervals spacing for learning volleyball skills: A review*. EFSuPIT.
- Fauzi, R. A. (2019). Pengaruh Latihan Set Tetap Repetisi Meningkatkan dan Set Meningkatkan Repetisi Tetap Terhadap Peningkatan Kecepatan Long Pass Pemain Sepakbola

Set Of Increase Repetition On The Incre. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>

- Firmansyah, R. (2020). *Pengaruh Latihan Wall Passing terhadap Peningkatan Kemampuan Passing Bawah pada Atlet Bola Voli Klub XYZ*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics* (5th ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya. Harsono. (2018). *Latihan Kondisi FISik*. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R. (2018). Pengaruh Latihan Berulang terhadap Keterampilan *Passing Bawah*. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1).
- Kemenpora. *Teori Kepelatihan*. Jakarta: Kemenpora.
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2004). *Fundamentals of resistance training: Progression and exercise prescription*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(4), 674–688.
- Lanos, D. (2025). The effect of wall-ball rebound drills on *passing* accuracy in volleyball. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(2), 45–53.
- Lema, I. R. (2019). *Pentingnya Olahraga Dalam Kehidupan Sehari-hari Agar Sehat dan Bugar*. 11(1), 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/sr25x>, 34.
- Magill, R. A., & Anderson, D. (2017). *Motor Learning and Control: Concepts and Applications* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Mardian, R. (2020). *Teknik Dasar Bola Voli untuk Pemula*. Penerbit Nusantara.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Pembelajaran dan Kepelatihan Olahraga*.
- Narlan, A. d. (2017). *Didaktik Metodik Pembelajaran Renang*.
- Nur, S., Ismail, M., Suharto, M. R., Abduh, M. R., Glasser, J. P., Jasmani, P., & Pendahuluan, A. (n.d.). *Aspek minat pada siswi kelas xi sman 4 palu terhadap pembelajaran pendidikan jasmani*. 114–121.
- Nurhasanah & Abdul Narlan. (2017). *Tes Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Universitas Siliwangi.

- Pradana, D. (2018). *Pengaruh latihan menggunakan dinding terhadap peningkatan teknik dasar passing bawah bolavoli* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramdani, A., & Kurniawan, D. (2018). *Pengaruh variasi latihan teknik dasar terhadap peningkatan kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Tasikmalaya*. Tasikmalaya: STKIP Tasikmalaya.
- Rohmanasari, I. S. (2019). *Pengaruh latihan drill menggunakan sasaran dinding terhadap kemampuan passing bawah bolavoli pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Seyegan* (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shondell, D., & Reynaud, C. (2016). *Volleyball skills & drills* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Sukadiyanto. (2011). *Metodologi Latihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sulistyo, A. (2020). Pengaruh intensitas latihan pantul terhadap ketepatan *passing* bawah bola voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 6(1), 22–30.
- Suwarno, H., et al. (2019). Pengaruh Latihan Teknik Berulang terhadap Ketepatan *Passing* Bola Voli. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 5(3).
- Ummah, M. S. (2019a). Buku Biomekanika Olahraga. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widodo, A. (2020). Pengembangan alat pantul untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(1), 55–63.