

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. (2020). studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bolavoli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 266-277.
- Ajayati, T. (2017). The learning model of forearm passing in volleyball for junior high school. *Journal of Education, Teaching and Learning*, 2(2), 218–223.
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan pengaruh circuit training dan fartlek training terhadap peningkatan VO2Max dan indeks massa tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59-68.
- Arikunto.(2010).*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta
- Asnaldi, A. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 23-35.
- Destriana, Yusfi, H., dan Muslimin. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media.
- Humaira, F., Indrawan, B., & Rohyana, A. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (Ukm) Bola Basket Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1, 1–4
- Ishak, M. (2015). Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Voli Buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 49(23-6), 47-57.
- Ismail, M., & Tunggul, E. (2020). Pengaruh Latihan Bench Step Terhadap Kemampuan Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Club Hmbs. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8 (1), 131–136.
- Kadafi, A. P., & Irsyada, M. (2021). Analisis Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Putra Blitar Mandiri Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 128-133.
- Kardiyanto, D. W., Or, S., & Sunardi, M. K. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Zifatama Jawa.
- Keswando, Y., Sistiasih, V. S., & Marsudiyanto, T. (2022). Survei Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bola Voli. *Jurnal Porses*, 5(1), 168-177.

- Kurniawan, R., & Ala, F. (2021). Kemampuan Vo2Max Mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Journal Of Sport Science And Physical Education*, 2(1), 15–20.
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2), 161-166.
- Marsiyem, M., Destriana, D., dan Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2), 161-166.
- Mawarti, S. (2009). Permainan bolavoli mini untuk anak sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(2), 67-72.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Buku pembelajaran bola voli*. Bening Media Publishing : Palembang.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat Di Sma Negeri 1 Barusjahe Kabupaten Karo. *Kinestetik*, 4(1), 108–116.
- Ningsih, T. G., Witarsyah, W., Sin, T. H., & Setiawan, Y. (2020). Manfaat Latihan Variasi Jarak Servis Terhadap Ketepatan Servis Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 2(4), 916-927.
- Nugraha, U., dan Yulian, E. (2021). Meningkatkan hasil belajar passing atas bola voli melalui pendekatan gaya mengajar latihan dengan menggunakan audio visual. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 231-242.
- Octania Putry Miswarizal, N., Vai, A., & Sulastio, A. 2019. The Effect Of Interval Training On Endurance Of Women's Volleyball Athletes At Club Sempana Duri. *Journal Sport Science Indonesia*, 2(1), 100-108.
- Pamungkas, P. (2020). Pendekatan bermain untuk meningkatkan kemampuan passing bawah permainan bola voli. *Tajdidikasi: Jurnal Penelitian dan Kajian Pendidikan Islam*, 10(1), 26-32.
- Panjaitan, J., dan Wahyudi, A. (2020). Analisa Kemampuan Servis Bola Voli Tim Pelajar Indonesia dan Malaysia Pada ASEAN School Games 2019. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(1), 147-155.
- Pratiwi, E., Barikah, A., & Asri, N. (2020). Perbandingan Kebugaran Jasmani Atlet Bolavoli Indoor Dan Bolavoli Pasir Pbvsi Provinsi Kalimantan Selatan. *Jurnal Olympica*, 2 (1), 1–7.
- Rizky, V. D. P., dan Herdyanto, Y. (2021). Analisis Tes Kondisi Fisik Atlet Voli Pantai

- Puslatda Jawa Timur Tahun 2017, 2018, dan 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(10), 75-88.
- Santosa, D. 2015. Pengaruh Pelatihan Squat Jump dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Volume 3 No. 1 Tahun 2015. Universitas Negeri Surabaya.
- Saputra, D. I. M., & Gusniar, G. (2019). Meningkatkan hasil belajar passing bawah bola voli melalui bermain melempar bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 64-73.
- Sari, Y. B. C., dan Guntur, G. (2017). Pengaruh metode latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap hasil keterampilan servis atas bola voli. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 100-110.
- Sartono, S. (2018). Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dan Double Leg Box Bound terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 3(1), 42-50.
- Sarwita, T. (2019). Pengaruh Latihan Squat jump Terhadap Jump Service dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(2), 202-210.
- Setiyono, W. (2018). Profil Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas X Paket Keahlian Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran (OTP) Semester I Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNSIQ*, 5(2), 213-220.
- Sinurat, S. Y., dan Bangun, S. Y. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli, Siswa SMK Melalui Variasi Pembelajaran. *Publikasi Pendidikan*, 9(2), 125- 133.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta
- Tawakal, I. (2020). *Buku Jago Bola Voli*. Ilmu Cemerlang Group.
- Wahyudi, A. (2017). *Permainan Bola voli*. Semarang : Lensa Media Pustaka, Indonesia.
- Yudiana, Y. (2015). Implementasi Model Pendekatan Taktik dan Teknik dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli pada Pendidikan Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama. *ATIKAN*, 5(1), 95-114.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., dan Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*

- Yusmar, A. (2017). Upaya peningkatan teknik permainan bola voli melalui modifikasi permainan siswa kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal pajar (pendidikan dan pengajaran)*, 1(1), 143-152.
- Amanati, S., & Jaleha, B. (2022). Hubungan Antara Aktifitas Fisik Terhadap Cardiorespiratory Fitness. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 7(1), 30–33. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.197>
- Dharma, E., & Duhe, P. (2020). Latihan Fisik Untuk Kekuatan dan Daya Tahan Olahraga Voli. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Hari, Y. (2008). Latihan Fisik dan Kekebalan Tubuh. *Medikora*, 4(1), 47–65. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/4711/4058>
- Wahyuntoro, T., & Rismayanthi, C. (2019). Pengaruh Latihan Circuit Body Weight Terhadap Vo2 Max Dan Fleksibilitas Siswa Yang Mengikuti Ekstra Kurikuler Bola Voli. *Medikora*, 15(2), 11–25. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i2.23142>
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2) 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>