

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & Mahardika, B. (2019). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa Pjkr Semester II Di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019 Irfan Zinat Achmad, Rizki Aminudin, Rhama Nurwasyah Sumarsono, Dhika Bayu Mahardika. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 5(2), 48–60.
- Akbar. (2020). *Analisis Hubungan Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Klub Sepakbola Unm Fc Analysis Of Motor And Related Education Relationship With Skill Slimming In Football Games On Clubs Unm Fc*.
- Akmal Muhammad Al-Ghifarie. (2019). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Model Pembelajaran Problem Based Learning (Pbl)*. 8–28.
- Annisa, N., & Mayliza, R. (2019). Pengaruh Kecerdasan Spiritual Terhadap Kinerja Karyawan Biro Quality Assurance Pt. Semen Padang. *E-Journal Sekolah Tinggi Ilmu Komputer Kbp*.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212.
- Dindha Amelia. (2020). *Pengaruh Latihan Teknik Dasar Blok Terhadap Kecepatan Blok Atlet Bola Voli Putra Yuso Gunadharma*. 21(1), 1–9.
- Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. [https://doi.org/10.29407/Js\\_Unpgr.V1i1.574](https://doi.org/10.29407/Js_Unpgr.V1i1.574)
- Dwita Febrianti. (2017). *Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta*. 1–14.
- Fajaristian, H. (2014). Penerapan Metode Demonstrasi Dengan Bantuan Media Gambar Terhadap Ketepatan Service Atas Bolavoli. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 485–488.
- Fauzi, F., Dwihandaka, R., Pamungkas, O. I., & Silokhin, M. N. (2021). Analisis Biomotor Kecepatan Reaksi Pada Pemain Bola Voli Kelas Khusus Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 246–255. <https://doi.org/10.21831/Jk.V9i2.41704>
- Firdaus Soffan Hadi, D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1), 213–228.
- Fitriady, G., Sugiyanto, & Sugiarto, T. (2020). Pengaruh Latihan Side-To-Side

- Shuffle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.
- Galih Rio Saputra. (2013). *Pengaruh Latihan Ball Drops Drill Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Negeri 4 Pekanbaru*. 081365361995, 1-9

Ginting, E. S. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Metode Ceramah Plus Pada Peserta Didik*. 1–7.

Hadi, D. A., Supadmi, T., & Fitri, A. (2018). Kegiatan Ekstrakurikuler Tari Tradisional Mausaree-Saree Di Sdit Al-Fityan Lampeuneurut Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Seni Drama, Tari Dan Musik*, 3(1), 22–31.

Imran, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Negeri 1 Praya Barat Daya. *Jupe : Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4). <https://doi.org/10.36312/jupe.v4i4.997>

Irhman Munanjar. (2019). Pengaruh Latihan Controlled Speed Polygon Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Hockey Fik Unm. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Ismoko, A. P., & Sukoco, P. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2339>

Jefri Bule, D. (2020). Perbedaan Latihan Passing Target Dan Rangkaian Latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah Atlet Bolavoli Sman 8 Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 26–31. <https://doi.org/10.24036/jpo136019>

Junaidi, R., Susanti, F., Tinggi, S., Eknomi, I., & Kbp, ". (2017). Pengaruh Gaya Kepemimpinan Dan Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Pegawai Pada Uptd Baltekkomdik Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Manajemen Dan Informasi*, 2(3), 13.

Junianto, C., Winarno, M. E., & Sugiyanto, S. (2017). Pengaruh Latihan Distributed Practice Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bagi Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Sma Negeri 10 Malang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 192. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p192-204>

Maretno, & Arisman. (2020). Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Guru Mi*, 2017, 3(1), 1–23.

Mekayanti, A., Indrayani, & Dewi, K. (2015). Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance), Dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan Dengan Menggunakan “Secret Method.” *Jurnal Virgin*, 1(1), 40–50.

- Mia Kusumawati. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League ( Ifl ) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Napitupulu, N. A. (2020). *Makalah Bola Voli Oleh : Nama : Nelly Astiana Napitupulu Kelas : X Mia -3 Sma Negeri 3 Medan Tahun Ajaran 2019 / 2020*.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiyah, H. M. (2013). *Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Rangka Pengembangan Nilai - Nilai Karakter Siswa Untuk Menjadi Warga Negara Yang Baik Di Sma Korpri Banjarmasin*. 36(10), 1573–1576.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press Dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49. <https://doi.org/10.26877/Jo.V6i2.7391>
- Nugroho, S. (2007). *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Mahasiswa Pko Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta*. 7(3), 213–221.
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 29–34. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V17i1.5018>
- Nurholis Ramdani. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Lengan Dan Implikasinya Terhadap Keterampilan Servis Atas Dalam Permainan Bolavoli*. 11–36.
- Osman Nur Matutu, Nurliani, & Fahrizal. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan Ketetapan Terhadap Kemampuan Pukulan Giaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. *E-Jurnal Olahraga Karate*, 506(2).
- Patel. (2019). *Kontribusi Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan Pukulan Forehand Permainan Tenis Meja Siswi Putri Sma Negeri Olahraga Provinsi Riau*. 9–25.
- Pranopik, M. R. (2017). Pengembangan Variasi Latihan Smash Bola Voli. *Jurnal Prestasi*, 1(1), 31–33. <https://doi.org/10.24114/Jp.V1i1.6495>
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/Ipjok.V1i1.247>
- Pujiwidodo, D. (2016). *Upaya Peningkatan Passing Bawah Bola Voli Melalui Pendekatan Lempar Tangkap Bola Pada Siswa Kelas V Sd Negeri Banyuwangi 3 Kecamatan Bandongan Kabupaten Magelang Tahun 2015/2016*. Iii(2), 2016.

- Purnomo, N. T. (2015). Perubahan Kadar Laktat Darah Akibat Manipulasi Sport Massage Pada Latihan Anaerob. *Jpes*, 4(2).
- Rahma Yodi, R. M. (2019). *Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Berhubungan Derhadap Kemampuan Smash Bolavoli*. 26–39.
- Rama Pratama Putra. (2003). *Sistem Pembinaan Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Sukamiskin Tahun 2015-2019*. 4, 147–173.
- Ramadhan. (2017). *Pengaruh Daya Tahan (Endurance)*.
- Rilvi Handani, Erfan, A. (2018). *Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bernyanyi Di Sma Negeri 3 Kota Solok Rilvi Handani Jurusan Sendratasik Fbs Universitas Negeri Padang Erfan Jurusan Sendratasik Fbs Universitas Negeri Padang Ardipal Jurusan Sendratasik Fbs Universitas Negeri Padang Email : Rilv*. 7(1), 1–6.
- Santika, I. G. P. N. A., & Subekti, M. (2020). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kelincahan Tubuh Atlet Kabaddi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(1), 18–24.
- Siregar, I. (2015). Hubungan Power Otot Lengan Dan Flexibility otot Punggung Terhadap Kemampuan Service Dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 45–49.
- Siswanto, S., & Purbangkara, T. (2019). Persepsi Siswa Terhadap Model Pembelajaran Resiprokal Pada Pembelajaran Servis Bawah Bola Voli Di Smpn 1 Tirtajaya. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2), 49–56.
- Solahudin, M. R. (2021). *Kontribusi Kekuatan Tungkai Dan Kekuatan Lengan Dengan Hasil Pukulan Jump Service Bola Voli The Contribution Of Leg Strength And Arm Strength With The Results Of The Volleyball Jump Service*.
- Sri Bimo Ario Tejo. (2017). *Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Melalui Rubrik Penilaian*. 1–9.
- Suriadi, S., & Dewi, R. (2020). Pengembangan Instrumen Tes Passing Bolavoli Berbasis Digital. *Jurnal Prestasi*, 4(1), 9. <https://doi.org/10.24114/Jp.V4i1.16821>
- Syarif, M. A., Roesdiyanto, R., & Widiawati, P. (2021). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Blok Bolavoli Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sma. *Sport Science And Health*, 3(9), 670–674. <https://doi.org/10.17977/Um062v3i92021p670-674>
- Tiar Pramukti, S. J. (2014). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Latihan Abc Run*. 3(4), 51–54.
- Utomo, R. B. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, Dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bolavoli (Studi Pada Atlet Bolavoli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan*

*Kepelatihan Olahraga Fik Unesa, 10(2), 1–14.*

Yoantoro, M. I. S. (2010). *Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Smp N 4 Depok Berdasarkan Prestasi Belajar.* 2–7.