

DAFTAR PUSTAKA

- Afera, R. L. K., & Siantoro, G. (2022). Profil Kondisi Fisik Aerobik Dan Anaerobik Tim Porprov Bola Tangan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(4), 28-34.
- Afrinaldi, D., Yenes, R., Nurmai, E., & Rasyid, W. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki Dan Keseimbangan Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 373-386.
- Akbar R. R., Muchammad S. H., & Didik C. (2022). Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 8 Samarinda. *Bpej: Borneo Physical Education Journal*, 3(2), 40.
- Alawi, C. M., & Ray, H. R. D. (2021). Pengaruh Mengkonsumsi Gula Aren (Arenga Pinnata) Sebelum Olahraga Terhadap Daya Tahan Otot. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 2(2), 53-58.
- Allsabab, M. A. H. (2021). Survei Kapasitas Daya Tahan Aerobik (Vo2 Max) Pada Pemain Sepakbola Persik Usia 20 Tahun. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 174-180.
- Al Bhaikhaqy, D. R., Prayoga, A. S., & Utomo, A. W. B. (2022). Pengaruh Latihan Menggunakan Metode Halangan Dan Target Terhadap Pointing Olahraga Petanque Pada Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Porkes*, 5(1), 146-157
- apta M. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Alfabeta. Bandung
- Arisman. (2019). Pengaruh Latihan *Square* Terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 2(2).

- Armawijaya, G., Rustiawan, H., & Sudrazat, A. (2021). Tingkat Daya Tahan Otot Tungkai Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(2), 175-186.
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340-350.
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2).
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro. *Jolma*, 2(1), 40-50.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). Pembentukan Kondisi Fisik.
- Bujang, B., Kusumawati, M., Basri, H., Ridlo, A. F., Iskandar, T., Kurniawan, T., & Hiidayat, I. I. (2021). The Effect Of Lower Limb Strength Training On Jump Serve Performance In Elite Volleyball Players. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 104-110.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Putra, M. F. P. (2023). Permainan bola voli: sebuah tinjauan konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38-44.
- Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang. *Jurnal Jpdo*, 5(2), 85-91.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43-54.

- Faiz, A., Putra, N. P., & Nugraha, F. (2022). Memahami Makna Tes, Pengukuran (Measurement), Penilaian (Assessment), Dan Evaluasi (Evaluation) Dalam Pendidikan. *Jurnal Education And Development*, 10(3), 492-495.
- Fajriyudin, M., Aminudin, R., & Fahrudin, F. (2021). Pengaruh Metode Continuous Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di Pondok Pesantren Modern Nurussalam. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 51-59.
- Fatah, R., & Syafi'i, I. (2025). Pengaruh Latihan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Ssb Prabu U-15. *Jpo*, 8(4).
- Ghiffary M., I. Gst. L. A Parwata, & Ni. Luh. P. Spyawati. (2020). Survei Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Penunjang Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. 8(1), 35-36
- Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Yulindra, R. (2021). Learning During The Covid-19 Pandemic: Analysis Of E-Learning On Sports Education Students. *Journal Sport Area*, 6(1), 51–58.
- Gumilar R. C., Asep A. P., & Ani K. (2024). Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli Di Ma Al-Manaar Muhammadiyah. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 2-3.
- Hariyanto A. A., & Roy J. I. (2017). Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Pengembangan Latihan Fartlek Pada Ssb Anak Bangsa Surabaya Usia 15 – 16 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3), Hal 9-16

- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Pt. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Hulfian, L., & Subakti, S. (2022). Tingkat Validitas Dan Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Bermain Futsal. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2(1), 27-34.
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah, Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. In *K-Media*.
- Iskandar, T. (2019). Perbandingan Antara Interval Training Dengan Fartlek Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal U-16 Ranggon Dalam Liga Asosiasi Akademi Futsal Indonesia 2018. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 20-25.
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bolavoli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 151-160.
- Izzuwardi, F., Rosida, L., St, S., Kes, M. K., Wardhani, R. R., & Fis, S. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Dan Square Stepping Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia: Narrative Review.
- Kementerian Pendidikan Dasar Dan Menengah. (2025). Profil Smp Negeri 1 Tambun Selatan. Data Pokok Pendidikan. <https://Dapo.Dikdasmen.Go.Id/Sekolah/F5b254feeeef3a2366d0>
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan PENJASORKES Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Penerbit Alfabeta. Bandung

- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97
- Maulana, A., Septianingrum, K., & Darumoyo, K. (2024). Tingkat Daya Tahan Aerobik (Vo2) Pemain Bola Voli Putra Ukm Olahraga Stkip Modern Ngawi. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(4), 620-628.
- Mylsidayu Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*.
- Mubarok, M. Z., & Kharisma, Y. (2021). Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik. *Physical Activity Journal (Paju)*, 3(1), 77-90.
- Muslihin, H. Y., Loita, A., & Nurjanah, D. S. (2022). Instrumen Penelitian Tindakan Kelas Untuk Peningkatan Motorik Halus Anak. *Jurnal Paud Agapedia*, 6(1), 99-106.
- Nopiana, R. (2023). Manfaat Olahraga Lari Pagi Terhadap Vo2max, Kesehatan Mental Dan Fisik Atlet Futsal. *Al-Tafani: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 8-16.
- Nugra, A. W., Sudarmono, M., Annas, M., & Raharjo, A. (2024). Pengaruh Latihan Passing Target Gawang Kecil Dan Passing Berpasangan Terhadap Keterampilan Passing Pemain Sepak Bola Di Tim Aspac FC Pakintelan Gunungpati. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 130-135.

- 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.
- Ramli, A. C. (2021). Studi Kondisi Fisik Pemain Bola Voli Pada Club Iktlvb Kabupaten Flores Timur. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 108-115.
- Rosti, R. (2022). Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru.
- Pbvs. (2004). Peraturan Permainan Bolavoli. Pbvs.
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161-170.
- Putra, A., Yulifri, Y., Emral, E., & Lawanis, H. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Sma Negeri 3 Solok Selatan. *Jurnal Jpdo*, 5(10), 7-13.
- Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep Model Latihan Fisik Pada Sepakbola. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning And Coaching Journal*, 1(2), 13-22.
- Setiawan, M. R., Najat, F. Z., Farhan, R. V., & Suhendan, A. (2022). Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1), 1-7.

- Setyawan, D. A., Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., & Herlambang, T. (2022). Pengembangan Aplikasi Tes Kondisi Fisik Olahraga Futsal Berbasis Android. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 7(2), 141-154.
- Suganda, M. A., & Kamil, I. (2023). Profil Kemampuan Vo2 Max Ektrakurikuler Sepak Bola Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13(2), 15-20.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi, Melatih Fisik*. Cv Lubuk Agung.
- Surahman, H. B., Kanca, I. N., & Tisna, G. D. (2018). Pengaruh Pelatihan Bermain Bulutangkis Overhead Clear Drill Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 20–27. <https://doi.org/10.23887/jiku.v6i3.2650>
- Suryawan, I., Pangkahila, J. A., Satriyasa, B. K., Adiputra, L. H., Griadi, I. A., & Wirawan, I. (2019). Pelatihan Daya Tahan Otot Berbeban ½ Kg 20 Repetisi 3 Set Lebih Meningkatkan Frekuensi Pukulan Pendeta Tangan Kiri Dan Kanan Dari Pada 15 Repetisi 4 Set Pada Anggota Pencak Silat Perisai Diri Ranting Sesetan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 26–33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3338702>
- Susilawati, D. (2018). *Tes Dan Pengukuran*. Upi Sumedang Press.
- Tawakal Ikbal. (2020). *Buku Jago Bola Voli* (I. N. & A. Ami (Ed.)). Cemerlang.
- Umar, U., & Fadillah, N. (2019). Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik Terhadap Kemampuan Menembak. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 92-100.

- Umar, H. I. &. (2021). Tinjauan Kondisi Fisik Atlt Bolavoli Putra Sma Negeri 1 Batang Gasan Padang Pariaman. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017-Eng-8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Ummah,M.S.(2019).Normatifbleeptes.11(1),1–14.
Http://Scioteca.Caf.Com/Bitstream/Handle/123456789/1091/Red2017.Eng8ene.Pdf?Sequence=12&Isallowed=Y%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Regsciurbeco.2008.06.005%0ahttps://Www.Researchgate.Net/Publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Wiarto, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Guepedia.
- Widiatmika, I. M. A. W., Permadi, A. W., & Yasa, I. M. A. (2024). Penerapan Latihan Aerobik Skipping Terhadap Peningkatan Vo2max Pada Pemain Bola Voli Pria. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 113-121.
- Witono H. (2017). Buku Pintar Bola Voli. Anugrah. Ciracas, Jakarta Timur
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 3(2), 96-102.
- Yunus, M. (2018). *Olahraga Pilhan Bola Voli*. Depdikbud Direktorat Jendral Penddikan Tinggi.

Zarone, Z. S., Putranto, D., & Walton, E. P. (2022). Analisis Daya Tahan Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (Joki)*, 3(1), 16-23