

DAFTAR PUSTAKA

- Acar, h., & eler, n. (2019). The effect of balance exercises on speed and agility in physical education lessons. *Universal journal of educational research*, 7(1), 74–79.
- Achmad, i. Z., purbangkara, t., & prasetyo, d. (2024). *Pembelajaran dasar permainan bola voli* (efitra (ed.)). Pt. Sonpedia publishing indonesia.
- Adhitia, c. T., ismawan, h., & cahyono, d. (2023). *Analisis kondisi fisik atlet junior bola voli club barata kutai barat*. 4, 93–105.
- Adiatmika, i. P. G., & santika, i. (2016). *Bahan ajar tes dan pengukuran olahraga*. Denpasar: udayana university press.
- Afdol, r., putra, m. A., & putra, r. (2025). Pengaruh latihan variasi passing bawah dan metode drill terhadap kemampuan passing bawah pemain bola voliclub putra desa alahan. *Indonesian research journal on education*, 5, 735–740.
- Agunk, i. G., pratama, t., budiawan, m., & sudarmada, i. N. (2018). Pengaruh pelatihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan dan power. *Jurnal ilmu keolahragaan undiksha*, 6(1), 28–34.
- Ahmad, n. (2018). Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan atlet pencak silat tapak suci lebung. *Journal physical education, health and recreation*, 2(2), 181–185.
- Akbar, a., & rizki, p. (2021). Manajemen latihan dan kondisi fisik atlet pencak silat. *Urnal olahraga dan kesehatan indonesia*, 2, 1–6.
- Akhmady, a. L., & duwila, f. M. (2022). Hubungan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah pada tim bolavoli putri stkip kie raha kota ternate. *Jurnal ilmiah wahana pendidikan*, 8(8). <https://doi.org/10.5281/zenodo.6622055>
- Aras, d., tammasse, j., & syaiful, m. (2018). The effect of sensomotoric integration exercise on balance disorder of post stroke patients. *International journal of sciences: basic and applied research (ijsbar)*, 42(4), 124–130.
- Arifin, z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas v di min donomulyo kabupaten malang. *Journal al-mudarris*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>
- Arisandi, t., susilawati, i., & maulidin. (2023). Survey tingkat kemampuan teknik dasar bermain bola voli. *Journal sport science and healt of mandalika (jontak) vol.*, 4(1), 31–40.
- Azmi, k., putra, a. Y., & putra, m. A. (2025). Hubungan konsentrasi dan kepercayaan diri dengan kemampuan smash bola voli pada pemain fortuna rokan hulu. *Jurnal pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi*, 03(02), 102–111.

- Azwan, m., ratimiasih, y., & prastiwi, b. K. (2024). Analisis keterampilan passing bawah bola voli pada siswa kelas x1 agribisnis ternak ruminansia smk negeri 1 bawen. *Journal of physical activity and sports(jpas)*, 5, 109–116.
- Bachtiar, i., & jusran. (2023). Jurnal ilmiah pendidikan analisis kemampuan passing bawah pada pemain bolavoli pada klub. *Cendekia: jurnal ilmiah pendidikan*, 84–91.
- Dai, x., & li, s. (2021). *Volleyball data analysis system and method based on machine learning*. 2021. <https://doi.org/10.1155/2021/9943067>
- Dawes, j. (2019). *Developing agility and quickness*. Human kinetics publishers.
- Destriana, m. P., destriani, m. P., yusfi, h., & muslimin, m. P. (2021). *Model pembelajaran permainan bola voli*. Bening media publishing.
- Efendi, a., helaprahara, d., & suparto, a. (2025). *Analisis tingkat keterampilan servis atas permainan bola voli pada siswa ekstrakurikuler bola voli di mi al imamiyah lebeng timur*. 4(3), 3738–3748.
- Eler, n., & eler, s. (2018). The effect of agility exercises on the cod speed and speed in terms of the frequency of the training. *Universal journal of educational research*, 6(9).
- Farisi, m. Y. Al, & daharis. (2023). Kontribusi power otot lengan dan koordinasi mata dan tangan terhadap servis atas bola voli siswa ekstrakurikuler sman 1xiii koto kampar. *Education and learning journal*, 2, 267–271.
- Febrio, d., sepriadi, zulman, & lawanis, h. (2023). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan smash atlet bola voli putra padang volleyball club. *Jurnal pendidikan dan olahraga*, 6(5), 160–167.
- Firdaus, r. I. (2021). *Pembelajaran berbasis blended learning bolavoli* (winarno (ed.)). Penerbit wineka media.
- Ghifari, m. R. Al, samsudin, setiawan, i., & chaniago, h. (2024). Model pembelajaran smash dan block bola voli pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal pendidikan jasmani dan adaptif*, 7(2), 44–54. <https://doi.org/10.21009/jpja.v7i02.55463>
- Guntara, y., perdima, f. E., & supriyanto, s. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai terhadap hasil blocking pada permainan bolavoli di madarul qalam di desa lubuk unen bengkulu tengah. *Educative sportive*, 3(2), 188–193.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Pt. Remaja rosdakarya offset.
- Herdayati, & syahrial. (2016). *Desain penelitian dan teknik pengumpulan data dalam penelitian*. 19(5), 1–23.
- Hidaya, m. F., kurnia, m., & riyoko, e. (2022). Pengaruh latihan agility terhadap

- kemampuan dribbling atlet junior futsal club shark fc bangka barat. *Jolma*, 2(1), 51. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7113>
- Hidayat, a. (2023). Pengaruh latihan servis atas dengan jarak bertahap terhadap hasil servis atas dalam permainan bola voli siswa sekolah menengah pertama. *Prosiding seminar nasional pascasarjana*, 6(1), 103–107.
- Inriyani, y., wahjoedi, & sudarmiatin. (2020). Peran kegiatan ekstrakurikuler untuk meningkatkan prestasi belajar ips. *Jurnal pendidkan*, 8(2), 1–7. <https://core.ac.uk/download/pdf/267023922.pdf>
- Irwanto, e. (2021). Buku ajar bola voli; sejarah, teknik dasar, strategi, peraturan dan perwasitan. In n. Anggara & n. Asri (ed.), *k-media yogyakarta*.
- Iskandar, t., & rahman, f. (2019). Pengaruh metode latihan hand grip terhadap kekuatan genggam tangan pada atlet putra pelatcab petanque kota bekasi. *Motion: jurnal riset physical education*, 9(2), 140–145. <https://doi.org/10.33558/motion.v9i2.1539>
- Keswando, y., sepi sistiasih, v., & marsudiyanto, t. (2022). Survei keterampilan teknik dasar atlet bola voli. *Jurnal porkes*, 5(1), 168–177. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.4996>
- Kusumawati, m. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: alfabeta*.
- Magrisa, t., wardhani, k. D. K., & saf, m. R. A. (2018). Implementasi metode smart pada sistem pendukung keputusan pemilihan kegiatan ekstrakurikuler untuk siswa sma. *Informatika mulawarman: jurnal ilmiah ilmu komputer*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.30872/jim.v13i1.648>
- Mahfud, i., yulindra, r., & gumantan, a. (2020). Model latihan dribbling sepakbola untuk pemula usia sma. *Sport science and education journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Maifa, s. (2021). Analisis komponen fisik terhadap kemampuan smash bola voli. *Journal pendidikan jasmani kesehatan & rekreasi (porkes)*, 4(1), 62–68.
- Maretno, m., & arisman, a. (2020). Ladder drill dalam meningkatkan kelincahan atlet bola voli. *Jurnal muara olahraga*, 3(1), 46–55. <https://doi.org/10.52060/jmo.v3i1.455>
- Matwaya, a. M., & zahro, a. (2020). Konsep spiritual quotient menurut danah zohar dan ian marshall dalam perspektif pendidikan islam. *Attadrib: jurnal pendidikan guru madrasah ibtidaiyah*, 3(2), 41–48. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v3i2.112>
- Maulana, a. (2019). *Pengaruh latihan three corner drill terhadap peningkatan kelincahan gerak shadow*. 1(1), 1–7.
- Maysyaroh, s., shinta, a. D. Y., karsini, h., amelia, n., lauren, c. D. V., & ali, m. (2025). *Analisis perkembangan fisik motorik , kognitif , moral , sosial dan emosional pada remaja sman 1 badegan*. 16(1).

- Muhamad, m., hanif, a. S., & haqiyah, a. (2022). *Statistika dalam pendidikan dan olahraga*. Pt. Rajagrafindo persada-rajawali pers.
- Mulyadi, d. Y. N., & pratiwi, e. (2020). *Pembelajaran bola voli* (n. Anggara & n. Asri (ed.); vol. 3). Bening media publishing.
- Mylsidayu, a., & febi, k. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta.
- Narlan, a., & juniar, d. T. (2020). Pengukuran dan evaluasi olahraga (prosedur pelaksanaan tes dan pengukuran dalam olahraga pendidikan dan prestasi). In *deepublish*. Deepublish.
- Nasuka, sumartiningsih, s., nugrahaningsih, w. H., & priambodo, e. N. (2025). *Model program latihan periodisasi dua puncak yang mengintegrasikan high level attack strategy permainan bola voli* (b. Wijayama (ed.)). Cahya ghani recovery.
- Novanto, a. F., yunus, m., abdullah, a., & raharjo, s. (2023). Latihan three corner drill dan illinois agility run dapat mempengaruhi kelincahan atlet badminton pusat latihan kota malang untuk porprov tahun 2022. *Sport science and health*, 5(3), 247–252. <https://doi.org/10.17977/um062v5i32023p247-252>
- Nugraha, u., & yuliawan, 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. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15871>
- Nugroho, a. (2018). Perbedaan pengaruh latihan ladder drill dan three corner drill terhadap peningkatan agility pada pemain futsal. *Naskah publikasi*, 1–11.
- Pakpahan, p. L., & habibah, u. (2021). Manajemen program pengembangan kurikulum pai dan budi pekerti dalam pembentukan karakter religius siswa. *Tafkir: interdisciplinary journal of islamic education*, 2(1), 1–20. <https://doi.org/10.31538/tijie.v2i1.19>
- Panjaitan, j., & wahyudi, g. (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.
- Pardiman, aden wijaya, & siti euis kartika. (2021). Studi literatur latihan vertical jump terhadap teknik block pada permainan bola voli. *Sportif: jurnal pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi*, 6(2), 42–51. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i2.266>
- Pauzi, d. R., nurodin, d., & nugraha, a. (2025). Pengaruh model pembelajaran direct teaching terhadap hasil belajar servis atas dalam permainan bola voli pada siswa putra kelas viii smp islam cibuluh tahun pelajaran 2024 / 2025. *Jurnal pjok sebelas april*, 2(2), 49–58.
- Pou, e. T., parengkuan, m., pomatahu, a. R., & datau, s. (2024). Jambura arena of physical education and sports. *Jambura arena of physical education and*

- sports, 3(april), 70–77. <https://doi.org/10.37905/japes.v3i1.24994>
- Prasetyo, m. T., kurniawan, a. W., wiguno, l. T. H., & nurrochmah, s. (2024). Survei kondisi fisik atlet bulutangkis pb. Bat usia 13-13-15 tahun di kota malang. *Sport science and health*, 6(5), 497–505.
- Pratiwi, e., barikah, a., & asri, n. (2020). Perbandingan kebugaran jasmani atlet bolavoli indoor dan bolavoli pasir pbvsi provinsi kalimantan selatan. *Jurnal olympia*, 2(1), 1–7.
- Prayoga, n. A., ali, m., & yanto, a. H. (2022). Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain ssb. *Indonesian journal of sport science and coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Putra, s., emral, e., arsil, a., & sin, t. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal educatio (jurnal pendidikan indonesia)*, 9(2), 974–985.
- Rahasia, m. S., lengkong, j., & sengkey, a. R. J. (2021). Pengaruh gaya mengajar komando terhadap gerak dasar servis atas pada permainan bola voli. *Jurnal ilmu kesehatan olahraga*, 2(1), 14–21.
- Rahmayana, y., enawaty, e., & hadi, l. (2021). *Pelatihan pengujian hipotesis statistika dasar dengan software*. 2(2), 25–32.
- Ramita, s., sulastio, a., & vai, a. (2024). Profil keterampilan teknik dasar dan kecemasanbertanding tim bola voli putri sman olahraga riau. *Jurnal dunia pendidikan*, 4(2014).
- Rismayadi, r., bachtiar, & maulana, f. (2025). Analisis peningkatan keterampilan teknik dasar passing bawah bola voli. *Jurnal olahraga dan kesehatan indonesia (joki)*, 6(1), 73–79.
- Rohman, s. (2015). Pengaruh pelatihan rope jump dengan metode interval training terhadap kelincahan. *E-journal kesehatan olahraga fik unesa*, 3(1), 207–214.
- Rozi, f., puspodari, & herpandika, r. P. (2020). *Tingkat status gizi dan kondisi fisik peserta latihusia 13 –15 tahunssb amerto putra sitimerto kabupaten kediri*. 11(1), 86–93.
- Santika, i. G. P. N. A., & subekti, m. (2020). Hubungan tinggi badan dan berat badan terhadap kelincahan tubuh atlit kabaddi. *Pendidikan kesehatan rekreasi*, 6(1), 18–24.
- Saputra, n., & aziz, i. (2020). Tinjauan tingkat kondisi fisik pemain bolavoli sma 2 pariaman. *Jurnal performa olahraga*.
- Saputra, u. A., trishandra, j., & bahar, c. (2025). Notula bestari : journal of upaya meningkatkan hasil belajar passing bawah dan atas bola volli dengan metode latihan berpasangan pada siswa siswi smp negeri 8 kerinci tanjung pauh mudik. *Journal of teaching and learning*, x(x).

- Setiawan, a. (2025). Pengaruh latihan variasi untuk meningkatkan kemampuan dribbling pada permainan sepakbola pemain ssb baracuda. *Seminar nasional keindonesiaan x*, 279–285.
- Setyawan, d. (2014). Kementrian kesehatan ri politeknik kesehatan surakarta 2014. *Kementrian kesehatan ri*, 1–13. <https://adityasetyawan.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/04/hipotesis-penelitian-20141.pdf>
- Shilviana, k., & hamami, t. (2020). Pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Supriatna, e. (2023). *Buku ajar kepelatihan bola voli* (n. Duniawati (ed.)). Penerbit adab.
- Supriatna, e. (2024). *Buku ajar permainan bola voli* (u. T. Arsa (ed.)). Penerbit adab.
- Sutriawan, a., syafuruddin, akbar, m., & haeril. (2023). Jurnal ilmiah stok bina guna medan analisis kemampuan servis bawah pada permainan bola voli analysis of down service capabilities on vollyball jurnal ilmiah stok bina guna medan. *Journal ilmiah stok bina guna medan*, 11, 39–44.
- Syahputra, m. R., setiawan, a., & lasma, y. (2024). *Motion : jurnal riset physical education pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding dalam kemampuan passing bawah pada siswa ekstrakurikuler smpit nurul ihsan motion : jurnal riset physical education*. 14, 89–98.
- Tri, a. (2016). *Pelaksanaan manajemen mutu kegiatan ekstrakurikuler di smk negeri 1 purwokerto*. Iain purwokerto.
- Yolanda, d. (2018). Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, universitas samudra. *Skripsi*, 2018(170407025), 1–15. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/2311>
- Yompi, sakti asmara, & ridho, b. (2024). *Pengaruh latihan three corner drill terhadap kemampuan kelincahan pada pemain sepakbola (ssb) ps putra kecamatan nan sabaris kabupaten padang*. 2(4), 50–54.
- Yulianah, y., bachtiar, & maulana, f. (2025). Peningkatan keterampilan passing bawah bola voli melalui metode permainan pada siswa kelas xi smk. *Edukasiana: jurnal inovasi pendidikan*, 4(4), 1602–1609.
- Zainuddin, f., & muliyani., s. E. (2024). Pengaruh latihan boomerang run dan slalom dribbling dril terhadap kemampuan dribble pada tim sepak bola ps undikma tahun 202 1,2 * 1. *Journal transformation of mandalika*, 5(11), 386–392.
- Zaky, m. I., & sumantri, a. (2025). Analisis tingkat keterampilan servis atas siswa-siswi ekstrakurikuler bolavoli di man 1 kota. *Pendidikan olahraga dan*

kesehatan, 2(1), 175–182.