

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, R., & Suharjana, S. (2019). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/66798>
- Anugrah, R. R., Dermawan, D. F., Karawang, U. S., & Barat, J. (2022). *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI) available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> KONTRIBUSI PERMAINAN TRADISIONAL*. 3, 38–43.
- Arbianto, J., Isna, A., Hotimah, K., & Sumantri, R. J. (2025). *Pengaruh Sirkuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Smpit Arrisalah Pejagoan*. 6(1), 2723–584.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *metodologi latihan olahraga*. 6.
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2020). Pembelajaran Bola Voli. In *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan di RSUD Kota Semarang* (Vol. 3).
- Bakar, A., Candra, A. R. D., Romadhoni, W. N., & Ulinnuha, R. A. N. (2022). Pengaruh Latihan Plyometric Rim Jump terhadap Tinggi Lompatan Blok Permainan Bola Voli. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 113–120. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.50105>
- Bangun, A. K., Sri Syahputri, & Rangkuti, Y. A. (2022). Level of Elementary School Students Physical Fitness. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(2), 161–173. <https://doi.org/10.55081/jpj.v3i2.735>
- Bangun Setia Hasibuan, Imran ahmad, & M Riduan S. (2019). Pengembangan Variasi Latihan Teknik Tendangan Lingkaran Cabang Olahraga Beladiri Tarung Derajat. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(2), 64–75.
- Bompa, T. O. (2012). *Theory and Methodol of Training*.
- Br. Ginting, E. E., Bangun, S. Y., & Siregar, S. (2024). Development of a digital app-based sambo sports book for students at high school level extracurricular activities. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(2), 320–334. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i2.23102
- Budiyono, K. (2017). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan, Rasa Gerak dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Putra Angkatan 2015 PKO FKIP UTP Surakarta. *Jurnal Ilmiah SPIRIT, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta*, 17(2), 1–14. 10.25299
- Candra, A., & Henjilito, R. (2018). Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bola Voli Tim Putra

- Penjaskesrek Universitas Islam Riau Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 3(2), 102. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).1611](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).1611)
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Journal JIP*, 7(2), 143–154. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnspirasi>
- Elisanti, D. F., Juwita, J., & Syahputra, R. (2022). Analisis Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Smk S1 Pembangunan Kota Bengkulu. *Educative Sportive*, 3(2), 205–211. <https://doi.org/10.33258/edusport.v3i03.3277>
- Fitriady, G., Sugiyanto, & Sugiarto, T. (2020). Pengaruh Circuit Training Terhadap tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia Ekstrakurikuler bolavoli SMA Negeri 1 Tumpang. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(2), 82–90.
- Hambali, S., & Sobarna, A. (2019). KETERAMPILAN SMASH BOLAVOLI (Studi Korelasi Antara Power Lengan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Pada atlet Club Osas Kabupaten Sumedang). *Jurnal Olympia*, 1(2), 25–32. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v1i2.748>
- Hasdiana, U. (2018). Olahraga Kebugaran. In *Analytical Biochemistry* (Vol. 11, Issue 1). <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Herwati, T., Circuit, D., Terhadap, T., Tahan, D., Pemain, A., & Voli, B. (2024). *TANIA HERWATI, 2024 DAMPAK CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN BOLA VOLI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu 1. 1–7.*
- Iqbal, M., Suripto, A. W., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, F. I. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 3 Cirebon. 4, 316–326.*
- Iqballudin, M., Mahardhika, D. B., & (2023). Pengaruh Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Siswa Eksrakurikuler Sepak Bola MA Nihayatul Amal Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana ...*, 9(25), 502–508. <http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/5786%0Ahttps://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/download/5786/4831>
- Irwanto, E. (2021). Buku Ajar Bola Voli; Sejarah,Teknik Dasar, Strategi, Peraturan Dan Perwasitan. *K-Media*, 1–117.

- Istiardi, B. Y. W. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Putra SMP Negeri 7 Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10, 52–57.
- Keguruan, F., PGRI Adi Buana Surabaya, U., Dukuh Menanggal, J., Gayungan, K., & Timur, J. (2025). Surya Nandana. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 115–128.
- Kuncoro, A. D. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Panjang Lengan Dengan Hasil Servis Atas Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 4(2), 118–125. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4661>
- Margayanti, S., & Hudah, M. (2025). *Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Semarang*. 05(01), 180–188.
- Mustafa, P. S. (2022). Peran pendidikan jasmani untuk mewujudkan tujuan pendidikan nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6629984>
- Nasrullah, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2019). Pengukuran Dan Metode Latihan Kebugaran. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 2, Issue December 2021).
- Noprian, A., Zulrafla, & Kamarudin. (2020). Penggunaan metode modifikasi dalam meningkatkan kemampuan smash permainan bolavoli. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 1(2), 120–127. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1\(2\).5144](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2020.vol1(2).5144)
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. H., Dwihandaka, R., & Pratama, K. W. (2021). Effect of intensity and interval levels of trapping circuit training on the physical condition of badminton players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Perdiansyah, & Ilham. (2022). Hubungan Power Tungkai, Power Lengan d engan Ketepatan Smash Bola Voli Siswa MAN 1 Indragiri Hilir. *Jurnal Pion*, vol.2 No.1(12), 64–77.
- Permana, H., & Suharjana, S. (2013). Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power, Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1), 49–62. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i1.2345>
- Prabowo, G. (2018). *Pengaruh Model Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Biomotor Atlet Pencak Silat Usia 12-15 Tahun*.
- Pranata, D. (2023). *Pengembangan Pembelajaran Bola Voli* (Issue June).
- Pratiwi, V. Y., Mardiyanto, A., Purnomo, I., Firdaus, M., & Himawanto, W. (2024). Pengaruh Latihan Dril Variasi Terhadap Keterampilan Smash Bola

- Voli Putra Club Elang Emas Kota Kediri The Effect of Variation Drill Training on the Volleyball Smash Skills of Men at the Elang Emas Club , Kediri City PENDAHULUAN Olahraga bola voli saat ini . *Nusantara Sporta: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(01), 74–81.
- Qudsi, D. H., Syahara, S., Irawadi, H., & Setiawan, Y. (2021). *Jurnal Patriot*. 3, 48–62. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Raihanati, E., & Wahyudi, A. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pra Junior Putri Di Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 222–229. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Rohendi, A. (2022). The Results of The Development of Learning Model Under Passing Volleyball with A Play Approach. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 89.
- Rusmiyadi, Samsudin, & Hernawan. (2021). Model Latihan Keterampilan Block Bolavoli Untuk Siswa. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 143–155.
- Sari, D. N. (2020). Tinjauan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Sporta Saintika*, 5(2), 133–138. <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i2.149>
- Siregar, F. S., Sembiring, M. M., & Siregar, A. (2021). Analisis Perbedaan Kontribusi Variasi Latihan Passing Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 102–108. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.306>
- Sudarta. (2022). *metodologi penelitian*. 16(1), 1–23.
- Sujarwo, S. (2020). Kontribusi Kemampuan Block dan Defense pada Cabang Olahraga Bolavoli. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i1.24010>
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Jpoe*, 2(2), 207–220. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.60>
- Suseno, W., Muhtar, T., & Sudrazat, A. (2023). Pengaruh Bentuk Latihan Circuit Training Terhadap Ketepatan Shooting Pada Club Sepakbola Cirebon United Kota Cirebon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(3), 828–839. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i3.8457>
- Suyono, Adeana, F. P., Putri, D. A., & Aulia, U. (2024). Analisis Komponen Kebugaran Jasmani dan Solusinya Diliat Dari Sarana dan Prasarana Pendidikan Kelas V di SD PAB 12 Sampali. *Junral Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 10.

Tamba, S. (2024). *Pengaruh Kecerdasan Emosional Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar IPS Siswa Kelas IX Di UPTD SMP Negeri 4 Pematang Siantar T . P 2023 / 2024. 1(2), 284–292.*



THE
Character Building
UNIVERSITY