

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, I. (2013). *Dasar Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED PRESS.
- Alfahmi, F. R. (2023). *SURVEI PEMAHAMAN SISWA TERHADAP PERATURAN PERMAINAN BOLA VOLI PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI KOTA PONTIANAK*. IKIP PGRI PONTIANAK.
- Bompa. (1983a). *Theory and Methodology of Training Dubuge*. Kendall/Hunt Publishing.
- Bompa. (1983b). *Theory and Methodology of Training Dubuge*. Kendall/Hunt Publishing.
- Bompa. (1994). *Periodization of Strenght: The New Wave in Strenght Training*. Veritas.
- Bompa Tudor O. (1983). *Theory and Methodology of Training Dubuge*. Kendall/Hunt Publishing.
- Budiwanto, S. (2019). *Metodologi latihan olahraga*.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Prima, M. F. (2023). *Permainan bola voli : sebuah tinjauan konseptual Volleyball game : a conceptual overview*. 22(4), 38–44.
- Condition, P., Kwon-do, T., & Setiawan, Y. (2013). *Studi Kondisi Fisik dalam Olahraga Beladiri Tae Kwon-Do Dojang UNP Jurnal Performa Olahraga*. 60–69.
- Debora Tarihoran, Mahmuddin, N. H. (2020). *KONTRIBUSI LATIHAN HAND GRIP DAN LATIHAN BACK-UP TERHADAP SERVIS SLICE PADA ATLET PUTRA KOMUNITAS TENIS LAPANGAN UNIMED Contribution of Hand Grip and Back-Up Exercise on Slice Services in The Unimed Tennis Community ' s Athletes*. 4(2), 66–71.
- Dhea Safitri Rachmalia, Dewi Susilawati, dan A. S. L. (2022). *PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia Abstrak*. 2(2), 91–100.
- Erdiyanti, Y. P., & Febriyanto, B. D. (2019). *Bimbingan belajar untuk*

- meningkatkan motivasi berprestasi atlet bola voli o2sn kabupaten majalengka. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 5(1), 19–26.
- Febrian Dwi Cahyono, Oce Wiriawan, H. S. (2018). *PENGARUH LATIHAN TRADITIONAL PUSH UP , PLYOMETRIC PUSH UP , DAN INCLINE PUSH UP TERHADAP KEKUATAN OTOT LENGAN , Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya*. 4.
- Halipah, N., & Febriyanto, K. (2022). Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Keluhan Low Back Pain Pada Operator Alat Berat. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1850–1856.
- Harsono. (1988a). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud.
- Harsono. (1988b). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud.
- Harsono. (1988c). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud.
- Hayati, R., & Endriani, D. (2021). *Pengaruh Latihan Plyometric Double Leg Speed Hop dan Single Leg Bounding Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Perguruan Pencak Silat Al-Hikmah Ar-Rahiim Kabupaten Deli Serdang The Effect of Plyometric Exercises Double Leg Speed Hop and Single Leg Bounding on the Speed of Sabit Kicks in Male Athletes of Al-Hikmah Ar-Rahiim Pencak Silat College Deli Serdang Regency*. 5(2), 84–88.
- Imran, A. (2013). *Dasar Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED PRESS.
- Iswayudi, N., & Sugeng, I. (2020). PEMBELAJARAN PERMAINAN BOLAVOLI DENGAN PENDEKATAN MODIFIKASI (Pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 23 Surabaya) Tahun ajaran 2017/2018. *Jurnal Koulutus*, 3(1), 120–136.
- Jamil, A. (2025). *A Thematic Review of the Influences of Classroom Environment on Student ' s Learning Outcomes in EFL Context*. 11(4), 514–526.
- Jamil, Y., Nugraheni, W., Jasmani, P., Dan, K., & Sukabumi, U. (2022). *Keterampilan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli*. 8(4), 1309–1317.

<https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3494>

- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW Dedy Pranata*. 107–116.
- Lutan, R. (2003). *Self Esteem: Landasan Kepribadian*. Bagian Proyek Peningkatan Mutu Organisasi dan Tenaga Keolahragaan Dirjen Olahraga Depdiknas.
- M, Y. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Voli*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan : Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Madri. (2005). *Dasar Dasar Latihan Fisik*. Depdiknas.
- Mahmuddin, M., Sihombing, R. S. D., Bangun, S. Y., & Hamonangan, D. J. (2024). *The effect of exercise variation methods on leg muscle strength and its contribution to improving volleyball smash results Mahmuddin*. 10(1), 126–138.
- Maulana, A., & Barikah, A. (2023). *Pengaruh latihan resistance band terhadap kemampuan shooting pemain bola basket Pendahuluan*. 6(2), 370–385. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.21312>
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (n.d.). *DASAR-DASAR LATIHAN BEBAN*.
- Nuril, A. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Pustaka Umum.
- PBVS. (2004). *Peraturan Permainan Bola Voli Terbaru*. PBVS.
- Purba, P. H. (2014). *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DECLINE PUSH-UP DENGAN LATIHAN STALL BARS HOPS TERHADAP POWER OTOT LENGAN DAN KECEPATAN PUKULAN GYAKU TSUKI CHUDAN PADA ATLET PUTRA KARATEKA WADOKAI DOJO UNIMED TAHUN 2013*. 13.
- Push, P., Diamond, U., Pada, I., Lengan, K., & Wahyudi, A. (2026). *Jurnal MensSana*. 11, 28–37.
- Ridwan, M., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (n.d.). *Jurnal performa olahraga*.
- Sajoto, M. (1998). *Peningkatan & pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize. <https://books.google.co.id/books?id=QQo2OAAACAAJ>

- Simanjuntak, R. H., & Marunduh, S. R. (2016). *Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas Kedokteran Unsrat*. 4.
- Sma, P., & Tahun, N. U. (2014). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3(1), 44–48.
- Smk, B., & Kota, N. (2020). *Studi Tentang Beberapa Komponen Kondisi Fisik Atlet Bola Voli SMK Negeri 1 Kota Solok*. 2, 265–276.
- Sudjana. (2002a). *Metoda Statistika*. Tarsito.
- Sudjana. (2010). *Metoda Statistika Edisi Revisi*. Tarsito.
- Sudjana, N. (2002b). *Metoda Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif,dan R&D)*. Alfabeta.
- Suharno. (1982a). *Dasar Dasar Permainan Bola Voli*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Suharno, H. (1982b). *Dasar-Dasar Permainan Bola Voli*. FPOK IKIP Yogyakarta.
- Susanto, A., Pradipta, G. D., Isna, M., & Wibisana, N. (2021). *Pengaruh Latihan Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli pada Kegiatan Ekstrakurikuler*. 9(1), 61–67.
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP PRESS.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada.
- Wijaya, J. &. (2007). *Anatomi dan Fisiologi Tubuh Manusia*. Gramedia.
- Zuhermandi, Z., Sahputra, R., & Wakidi, W. (2015). Penerapan Media Bola Gantung Untuk Meningkatkan Aktivitas Smash Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswakelas XB SMA Negeri 1 Nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 2(1), 18–29.