

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Hidayat. (2020). Kontribusi Power Otot Lengan dan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Deskriptif pada Atlet UKM Bola Voli Universitas Siliwangi. *Jurnal Olahraga*. 7(4). 45-50.
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 1-9.
- Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science And Education Journal*, 3(2). 34-40.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Awn. H. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Bagaswara (2019) Pengaruh Latihan Plyometric Box Jump Dan Plyometric Standing Jump Terhadap Kemampuan Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli. Yogyakarta. *Jurnal ilmiah Kesehatan olahraga*. 8(4). 45-50)
- Barirman & Sujana. (2018). *Fisiologi Organ Tubuh Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta
- Basri (2018) Pengaruh Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Servis Bawah Permainan BolaVoli Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 22 Kota. Jambi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. (2). 23-30.
- Beutelstahl, Dieter. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Peridodization Training For Sport*. Human Kinetics. America: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). “*Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang”. Malang.

- Crowley. (2016). "Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani". *A Systematic Review. Sports Medicine*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dafiatama, R., Giartama, G., Marsiyem, M. (2018). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Hasil *Smash* Open Permainan Bola Voli Siswa Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Muara Pinang. *Jurnal Olahraga Nasional*. 7(5). 50-57.
- Ergyan Subagio dan Agus Tomi. (2017). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Smash* Permainan Bolavoli dengan Menggunakan Alat Bantu Bola Gantung Untuk Peserta Ekstrakurikuler SMK. *Jurnal Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*. Bandung, 1(2). 21-27.
- 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.
- Fenanlampir. (2020). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1-9.
- Harsono (2017) *Periodisasi Program Latihan*. Rosda Karya. Bandung: PT. Remaja Rosdak.arya
- Hartanto. (2012). Hubungan Antara Kinerja Teknik Passing Bawah, Kesalahan Teknik Passing Bawah Dengan Ketepatan Passing Bawah Atlet. Bandung. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*. 8(4). 42-50)
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar. Badan Penerbit Universitas Negeri Makasar.
- Hidayat, I. (2013). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Jarak Jauh SMKN Kuningan. Kuningan: *Jurnal Olahraga*.4(4). 67-71.

- Hulifian (2019). Pengaruh Latihan Passing Tembok Terhadap Peningkatan Passing Bawah Permainan Bola Voli Di Ekstrakurikuler SMPN 1 Kota Jambi. Jambi. 3(5). 54-61.
- Istanto, Agung. R. (2014). *Metode Latihan Smash Bola voli untuk Ekstrakurikuler Bolavoli Putri SMK Kartika IV-1 Malang*. Malang. Jurnal Sportif.7(4). 43-51
- Kristiawan, A., Sukadiyanto, S. (2011). Pengaruh Metode Latihan dan Kordinasi Terhadap Smash Backcourt Atlet Bola Voli Yuniior Putra. Yogyakarta: Jutrnal Keolahragaan. 10(4). 65-75.
- Kurniawan, K. (2012). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Hasil *Smash* Pada Ekstrakurikuler Bola Voli. Kuningan: Jurnal Olahraga. 10(6). 110-120.
- Nugraha, U., Yuliawan, e. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar *Passing* Atas Bola Voli Melalui Pendekatan Gaya Mengajar Latihan Dengan Menggunakan Audio Visual. Surabaya. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan 10(2), 231-242.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- 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.
- Nur Afifah, S, Reza Adhi, N. (2020). Survei Sarana Dan Prasarana Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Sekolah Menengah Pertama Di Kabupaten Pringsewu. Lampung. Journal Physical Education. 7(1).47-51.
- Pambudi. (2012). Meningkatkan Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Menggunakan Permainan 4 On 4 Untuk Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Mungkid Kabupaten Magelang. Magelang. 5(6). 63-70.
- Rita C. Richey, J. D. K., Wayne A. Nelson. (2009). *Developmental Research: Studies of Instructional Design and Development*. Jakarta: Erlangga

- Saparino, S., Simanjuntak, V, G., Puspa, H, F. (2019). Pengaruh Model Drill Menggunakan Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar *Smash* Bola Voli. Bandung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 8 (3). 47-52.
- Saparino. (2019). Pengaruh Metode Drill Menggunakan Media Bola Gantung Terhadap Hasil Belajar *Smash* Bola Voli. Bandung. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 9(6). 54-58.
- Saputra R. (2013). Pengaruh Modifikasi Latihan Lompat Balok Dan Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Sma Negeri 6 Kota Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*. 7(4). 54-62.
- Siti Dahlia. (2013). Pembelajaran *Passing* Bawah Bola Voli Mini Menggunakan Permainan Bola Gantung Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Srengseng 03 kecamatan Pagerbarang Kabupaten Tegal. Semarang. *Jurnal Universitas Negeri Semarang*, 7(3). 47-51.
- Subagyo, E., & Tomi, A. (2017). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar *Smash* Permainan Bolavoli Dengan Menggunakan Alat Bantu Bola Gantung Untuk Peserta Ekstrakurikuler SMK. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 246-251.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Suharsimi Arikunto, (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: PT Rnika Cipta.
- Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh *Circuit Training* dan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $V_{O2Max}$  dan Indeks Masa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan* 2(1). 59-68.
- Sulistiyono, D., Viktor, G., Triyansyah, A. (2016). Pengaruh Media Bola Gantung Terhadap Motivasi Belajar *Passing* Bawah Bola Voli Sman 4 Sungai Raya.

- Pontianak. Penjaskesrek FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak. 6(2), 71-81.
- Syarifuddin, A. (2011). Model Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Jigsaw dalam Pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Islam*, 16(02), 209-226.
- Toho Cholik Mutohir, Ali Maksum. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta, PT. Indeks.
- UU No 3 tahun. 2005. *tentang sistem keolahragaan Nasional*.
- Wiradihardja, S., Syarifudin, S. (2017) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Bandung.
- Yildiz. (2012). *Instruments for measuring service quality in sport and physical activity services*. Coll. Antropol. 689–696.
- Yogi, f., H. (2017). Pengaruh Latihan Bola Gantung Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Klub Sepaktakraw Yuniior Panggul Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri*. 7(3). 33-43.