

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, R., Risma, R., & Rofi, U. A. (2021). Kontribusi Daya Tahan Otot Fleksor Siku Dengan Ekstensor Bahu Terhadap Daya Tahan Otot Lengan Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 21. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5627>
- Adinda, A. F. D., & Zulrafla. (2023). Kontribusi Explosive Power Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bolavoli Di MTS Muhammadiyah 02 Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 2(3), 720–729. <https://doi.org/10.47233/jpst.v2i3.1165>
- Agus, R. M., Fahrizki, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Effectiveness Of Vertical Jump On Volleyball Smash Ability Men. *Indonesian Journal Of Physical Education*, 17(1), 1–9.
- Alestio, R., & Witarsyah, W. (2018). Pengaruh Circuit Training Dan Imagery Terhadap Akurasi Tendangan Penalti Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 263–269.
- Anggia, O. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.26418/jilo.v2i1.32625>
- Arif Luqman Hakim, Marianus Subandowo, & Ujang Rohman. (2020). Pengaruh Circuit Training Dan Interval Training Dalam Tes Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Siswa Smp. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(1), 86–95. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i1.847>
- Armada, M., & Manurizal, L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Senam Kebugaran Jasmani (SKJ 2012) Versi Low Impact Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 140–151.
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Aryatama, B. (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kebugaran Fisik (Daya Tahan Aerobik) Siswa Bsc Metro. *Jolma*, 2(1), 40. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7626>
- Aspa, A. P. (2020). Pengaruh Daya Tahan dan Kecepatan, terhadap Kinerja Wasit Sepakbola C1 Nasional PSSI Provinsi Riau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(2), 116–122. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1044>
- Broto, D. P. (2015). Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkal Atlet Remaja Bola Voli. *Motion*, 6(2), 174–185. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/download/506/403>
- 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. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16467>
- Damayanti, A., Kurniawan, F., Rahayu, E. T., Singaperbangsa, U., & Abstrak, K. (2022).

- Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pembelajaran Permainan Bola Voli Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, Desember, 2022(23)*, 11–18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7384569>
- Dhomas Hernandi, P. (2021). Tingkat Kemampuan Kondisi Fisik Kekuatan pada Atlet Bola Voli Putra di Club IVOKAS Kabupaten Semarang Tahun 2018. *Unner Journal of Sport Sciences, 5(1)*, 34–43. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>
- Esser, B. R. N. (2019). Pencapaian Prestasi Olahraga Bola Voli Melalui Pembinaan. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala, 4(4)*, 169–174. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.926>
- Ewan, I. (2019). Pengaruh Kelincahan , Kecepatan Gerak Dan Kelentukan Terhadap Ketepatan Pukulan Forehand Drive Pada Permainan Tenis Meja Siswa SMA Negeri 3 Maros. *Jurnal Pendidikan Olahraga, 9(2)*, 19–29. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/324>
- Fauzi, M. S., Cahyono, D., & ... (2022). Pengaruh Latihan Forward Raise Dan Dumbell Pull Over Terhadap Kemampuan Servis Atas Bola Voli Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas *Pendidikan ...*, 4, 10075–10083. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9992%0Ahttp://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/download/9992/7618>
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes & Pengukuran dalam Olahraga* (M. Bendatu (ed.)). 2015.
- Hariadi, R., & Mardela, R. (2020). PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN SMASH. *Jurnal Patriot, 2(2017)*, 898–906.
- Hidayati, A. N., Setiawan, D. A., & Herlambang, T. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Tendangan Shooting Pada Ukm Futsal Putri Universitas Pgrri Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 5(1)*, 30–32. <https://doi.org/10.15294/jsce.v5i1.36903>
- Ikadarny, Sutriawan, A., Syafruddin, M. A., & Haeril. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, 11(1)*, 39–44. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v11i1.809>
- Imran, A. (2019). Peningkatan Ketrampilan Passing Bawah Bolavoli Dengan Menggunakan Metode Bermain Bola Pantul Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli Di SMA Negeri 1 Praya Barat Daya. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala, 4(4)*. <https://doi.org/10.58258/jupe.v4i4.997>
- Irfandi, I., & Rahmat, Z. (2022). Motivasi Atlet Dalam Peningkatan Teknik Dasar Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 2(2)*, 100–108. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.591>
- Iswayudi, N., & Sugeng, I. (2017). Pembelajaran Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Modifikasi (Pada Siswa-Siswi Kelas VII SMP Negeri 23 Surabaya) Tahun ajaran 2017 / 2018). *IEEE International Conference on Acoustics, Speech, and Signal Processing (ICASSP) 2017, 41(2)*, 84–93.
- Iwan Setiawan. (2022). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Teknik Block Dalam Permainan Bola Voli Dengan Media Bola Gantung Pada Siswa Kelas 2 Di Smk Negeri Bekasi Kota. *Hasil Belajar Teknik Block Dalam Permainan Bola Voli Dengan Media Bola Gantung Pada Siswa Kelas 2 Di Smk Negeri Bekasi Kota, 1(3)*.

- Jusran S & Sitti, M. (2018). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Pada Murid Sdn 1 Sepakat 2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 80–95.
- Lestari, L., Rahmat, Z., Didi, D., & Pranata, Y. (2021). Pengaruh Latihan Pull-Up Terhadap Hasil Smash Pada Atlet Bola Voli Crean Pu Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2).
- Lutfi, A., & Amanda, F. (2021). Pengaruh Latihan 3 Vs 3 Terhadap Hasil. *Jurnall Edukasimu*, 1(2), 1–8.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli* (Vol. 19, Issue 5).
- Muzaffar, A. (2015). Model Pembelajaran (Passing) Atas Bola Voli Dengan Pola Pendekatan Bermain Pada Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 46–54. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/2644>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope Dan Boomerang Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Athlete Performance Profile*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Nur Ahmad Muharram, & Puspodari. (2020). Pengembangan Buku Teknik Dasar Taekwondo Berbasis Mobile Learning Dan Model Tes Keterampilan Tendangan Ap Hurigi Pada Atlet Taekwondo Kota Kediri. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 41–46. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1006>
- Octariani, D., Lian, B., & Akhbar, M. T. (2023). The Influence of Squat Body Training and Vertical Jump Training on the Results of Smash Block Volleyball Game Extracurricular Students. *Journal of Social Work and Science Education*, 4(3), 252–260. <https://doi.org/10.52690/jswse.v4i3.544>
- Pamungkas, F., & Zulraflia, Z. (2024). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Kemampuan Smash Pada Permainan Bola Voli Putra Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 1 *Innovative: Journal Of Social Science ...*, 4(3), 6063–6072. <http://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11083>
- Pratama, L., & Irianti, S. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Passing Terhadap Kemampuan Passing Atas Dalam Permainan Bola Voli Tim Putra Unimuda Sorong. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 3(2), 1–23.
- Putri, A. E., Donie, Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Metode Circuit Training Daya Ledak Otot Tungkai Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020*, 2, 680–691.
- Rabani, A., & Nurhidayat. (2021). Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Pointing Game Pada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga PETANQUE Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal Of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 937–944.
- Raditia, P., Kusumawardhana, B., & Hadi, H. (2021). Pengembangan alat latihan smash dan setter bola voli di Taruna Merah Putih Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 315–321. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.106>
- Rubiyatno, R. (2023). Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribling Siswa

- Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 144–153.
- Rusmiyadi, Samsudin, & Hernawan. (2021). Model Latihan Keterampilan Block Bolavoli Untuk Siswa. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 143–155.
- Siagian, M. A., & Dewi Maya Sari. (2021). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Circuit Training Terhadap Keterampilan Servis Pendek Dalam Permainan Bulu Tangkis Pada Atlet SMP Sabila Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 1(2), 42–46. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v1i2.614>
- Sridadi, & Sudarna. (2011). Pengaruh Circuit Training Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas IV Dan V Sekolah Dasar Negeri Caturtunggal 3. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 100–105.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitati Kualitatif*.
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238.
- Supriatna, N. S., Indrayogi, I., & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal Respects*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2585>
- Tamammudin, M., & Widodo, A. (2020). Pengaruh Latihan Metode Circuit Training Terhadap Keterampilan Shooting Sepakbola PENGARUH LATIHAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SEKOLAH SEPAKBOLA AKRAB KRESNA. *Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 8(1), 111–116.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*.