

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, I., Basri, Z., & Mentara, H. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Katak dan Skipping Terhadap Tendangan Lambung Jauh di Tim Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Poso. *Journal Sport Science and Physical Education*, 7(1), 14-26.
- Arija, Rahmat, Z., & Irfandi. (2020). Survei Kebugaran Jasmani Para Petani Pemula Desa Blang Gele Kecamatan Bebesan Kabupaten Aceh Tengah Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mashasiswa*, 1(1), 1-17.
- Artanty, A., & Rosadi, A. (2022). Meningkatkan Keterampilan Menendang Bola Lambung Dengan Metode Skipping dan Sprint Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 51-57.
- Astitah, A., Mawardi, A., & M, N. (2020). Pola Pembinaan Karakter Melalui Ektrakurikuler Peserta Didik di SMA Muhammadiyah 1 MAKASSAR. *Jurnal pilar*, 11(1), 131-146.
- Destriani, & Giartama. (2020). *Teknik Pembelajaran Permainan Bola Voli Mix*. Palembang: Bening.
- Fadli, Z., & Ritonga, M. K. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Gawang dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Atlet Ekstrakurikuler Anggar MAN 2 Model Medan tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 62-72.
- Febri, Amanda, S., Solihin, J., & Solihin, E. A. (2019, Januari 31). *Olahraga Perbesar Otot Betis*. Retrieved from Sfidn.com: <https://www.sfidn.com/olahraga-perbesar-otot-betis>
- Ginanjjar, A., Kharisma, Y., Ramadhan, R., & Effendy, F. (2021). *Mengetahui, Menggenal, Mempraktekkan, dan Merancang Sport Education menggunakan Cabang Olahraga Bola Voli*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Hananingsih, W., & Imran, A. (2020). Modul berbasis pendekatan saintifik dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal pendidikan mandala*, 5(6), 30-35.
- Haudi. (2020). *Dasar-dasar Pendidikan*. Sumatera Barat: Insan Cendekia Mandiri.
- Irwanto, E., Santoso, D. A., M.T, B. S., Sandi, M., & Mubin, D. (2021). Socialization and Training at Gloria Muda Volleyball Club. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 135-142.
- Isra, Z., & Asnaldi, A. (2020). Analisis Koordinasi Teknik Jump Smash Pemain BuluTangkis PB. Formula Padang Banjar. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(1), 45-55.

- Istiawan, R., Husin, S., & Jubaedi, A. (2020). Pengaruh Latihan Skipping dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pemain Bulutangkis Universitas Lampung. *Jurnal Penjaskesrek*, 9(1), 1-8.
- Kardiyanto, D., & Sunardi. (2020). *Kepelatihan Bola Voli*. Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Kusbani, & Jurya. (2022). *Teori dan Praktek Bola Voli*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Kusuma, W. A., Syafaruddin, & Destriana. (2018). Latihan Skipping terhadap Peningkatan Keterampilan Open Smash pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1), 97-101.
- Lubis, M. R., & Permadi, A. G. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Game Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 101-106.
- Luhung, K. M. (2021). Pengaruh Latihan Multiple Hop and Jump (Lompat Gawang) Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Voli Pada Klub Pst Kota Bengkulu. *Journal Sport, Physical, Education and Empowement*, 1(2), 169-174.
- Meirony, A., & Oktavani, L. (2018). Pengaruh Latihan Side-to-Side Shuffle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai. *Gelanggang Olahraga*, 2(1), 120-128.
- Muhtar, T., & Irawati, R. (2020). *Atletik*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Muslim, A. H., & dkk. (2020). *Media Pembelajaran PKn di SD*. Jawa Tengah: CV. Pena Persada.
- Muslimin, Asmawi, M., Samsudin, & Destriana. (2021). *Model latihan keterampilan bola voli*. Palembang: Bening.
- Nurfalah, S., Hanif, A. S., & Satyakarnawijaya, Y. (2019). Model latihan smash dalam permainan bola voli untuk pemula. *Jurnal pendidikan olahraga*, 8(1), 15-26.
- Palmizal, Nurkadri, & Pratama, A. B. (2019, Juni). Pengaruh Latihan Lompat Gawang dan Latihan Lompat Samping terhadap Kemampuan Heading Bola pada Permainan Sepak Bola ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 11(2), 53-62.
- Prasetyo, Y. T. (2019). Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval terhadap Peningkatan Dribbling pada Pemain Sepak Bola KU 14 Tahun di SBB Pandawa. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 8(8), 1-13.
- Prasojo, L. H., Supriyadi, & Surendra, M. (2018). Pengaruh Pola Latihan Skipping dan Latihan Dribbling Stop and Go Terhadap Kecepatan Dribbling Pemain

Sepakbola Usia 14-5 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Nongkojajar Muda Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 112-122.

Pratama, N. T., Anwar, K., Handayani, H. Y., Himawan, A., & Widodo, H. M. (2022). Pengaruh Latihan Lompat Gawang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas VII SMP Islam Nurul Huda. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2611-2617.

Putri, S. A., Fajar, M., Putra, D. D., Sugarwanto, & Oktariyana. (2023). Volleyball Smash Practice Development Model. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 444-451.

Rasyidin, W., Sadulloh, U., Suyitno, Kesuma, D., Somarya, D., Kurniasih, . . . Syaripudin, T. (2017). *Landasan Pendidikan*. Bandung: UPI Press.

Rukmana, A. W., Abduloh, & Hidayat, A. S. (2020). Minat belajar siswa untuk meningkatkan kemampuan pembelajaran bola voli di SMPN 2 MAJALAYA. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(1), 10-18.

Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

Sari, M. D., Suniasih, N. W., & Suadnyana, I. N. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Artikulasi Menggunakan Media Booklet terhadap Kompetensi Pengetahuan IPA. *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 1(3), 154-161.

Shodiq, A., Sugihartono, T., & Ari, S. (2019). Pengaruh latihan lompat gawang dalam meningkatkan tinggi lompatan spike pada permainan bola voli siswa ekstrakurikuler di man 2 kota bengkulu. *Jurnal ilmiah pendidikan jasmani*, 29-33.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Syam, E. (2018, Maret). Rancang Bangun Sistem Informasi Manajemen Data Mahasiswa dan Dosen Terintegrasi. *IT Journal Research and Development*, 2(2), 45-51.

Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlet beladiri karate. *Sportif*, 61-75.

Talan, R., Hasanuddin, M. I., Larung, Y. E., Amin, N., Suwo, R., Hasanuddin, M. I., . . . Karyasa, T. B. (2023). *Olahraga*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.

Tapo, Y. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Sirkuit Pasing Bawah T-Desain (Spbt-Desain) Bola Voli Sebagai Bentuk Aktivitas Belajar Siswa Dalam

Pembelajaran Pjok Untuk Tingkat Sekolah Menengah. *Ejurnal Imedtech*, 3(2), 18-34.

Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Otot Lengan dengan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19-32.

Zakaria, G., Mudian, D., & Riyanto, P. (2021, Agustus). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan Kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan*, 2(3), 230-238.