

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ayyub, Riswanto, A. H., Ahamd, & Hidayat, R. (2023). The Effect of Resistance Band Exercise on Leg Muscle Strength in Volleyball. *Juara*, 8(1).
- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Emral. (2017). *Pengantar dan Teori dan Metodelogi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kekuatan Tubuh Bagian Atas Unit, Kegiatan Mahasiswa Olahraga Panahan. *Multilateral*, 20(1).
- Hariyanta, I. W., Parwata, I. G., & Wahyuni, N. P. (2014). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai dan Vo2maks. *e-Journal IKOR, Vol 1*.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Makasar: Badan Penerbit UNM.
- Hermansyah, & Permadi, A. G. (2018). Peningkatan Ketepatan Smash Bola Voli dengan Metode Target Games pada Siswa Kelas XI SMA Darul Hikmah. *JISIP*, 2(1).
- Irwanto, E. (2021). *Bola Voli*. Yogyakarta: K-Media.
- Iswahyudi, & Sugeng, I. (2020). Pembelajaran Permainan Bola Voli dengan Pendekatan Modifikasi. *Jurnal Koulutus*, 3(1).
- Kusuma, D. W., & Sugyanto, H. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bola Basket. *Lentera Pendidikan Indonesia*, 1(1).
- Laksana, B. A., Kumbara, H., & Sukardi. (2023). Pengembangan Model Latihan Passing Atas dengan Media Target. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(3).
- Mahfud, R. M., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2023). Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash pada Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jambura Journal Sport Coaching*, 5(2).

- Ma'sum, R. A., Fardi, A., Sin, T. H., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Open Smash Atlet Bola Voli Club Guntur. *Jurnal Patriot*, 2(3).
- Mulyadi, D. Y., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Palembang: Bening Publishing.
- Natas, A. M. (2018). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli. *Competitor*, 10(1).
- Panjaitan, J. G., & Wahyudi, A. (2020). Analisa Kemampuan Servis Bola Voli Tim Pelajar Indonesia dan Malaysia pada Asean School Game 2019. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 1(1).
- Permana, H., & Suharjana. (2013). (1) Pengaruh Sirkuit Training Awal Akhir Latihan Teknik Terhadap Kardiorespirasi, Power Smash, Passing Bawah Atlet Bola Voli. *Jurnal Keolahragaan*, 1(1).
- Prabowo, R., Rifki, M. S., Syafruddin, Komaini, A., & Zarya, F. (2022). Pengembangan Model Latihan Smash Permainan Bola Voli Berbasis Rangkaian Latihan. *Jopres*, 18(2).
- Putra, R., Yarmani, & Arwin. (2019). Efektivitas Proses Belajar Mengajar Permainan Bola Voli Melalui Pendekatan Pembelajaran Games and Competition. *Kinestetik*, 3(1).
- Ridwan, M. D., & Rohmat, D. (2016). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Penurunan Lemak Tubuh dan Peningkatan VO₂max. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, Vol 8 No 2.
- Saiful, Mappanyukki, A., & Sarifin. (2022). Hubungan Struktur Tubuh dengan Keterampilan Bermain Bola Voli. *Jurnal Ilara*, 13(1).
- Satria, M. H. (2018). Pengaruh Latihan Cirkuit Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepak Bola Universitas Binadarma. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, Vol 11 No 4.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Radja Grafindo Persada.
- Setiawan, D., Setiawan, W., & Jayul, A. M. (2018). Pengaruh Bentuk Sasaran Terhadap Tingkat Akurasi Smash Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga*, FOK Universitas PGRI Banyuwangi.

- Sin, T. H. (2020). *Buku Ajar Pengantar Ilmu Melatih*. Jakarta Timur: Ikatan Konselor Indonesia.
- Sistiasih, V. S., Didaya, S., Dewi, P. A., & Rumpoko, S. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli Mahasiswa Pendidikan Olahraga. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2).
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2016). *Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sumantri, A. (2020). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Keterampilan Smash Bola Voli. *Kinestetik*, 4(1).
- Trisandy, M., & Sugiyanto. (2017). Peningkatan VO₂max Melalui latihan Circuit Training. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, Vol 1 No 2*.
- Winarno. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola Voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pemain SSB. *Jurnal Stamina*, 3(6).
- Zaharudin, L., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2023). Metode Latihan Lompat Untuk Meningkatkan Tinggi Lompatan Smash Bola Voli. *Jurnal Educatio*, 9(4).