

DAFTAR PUSTAKA

Adi, S., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2023). Program Latihan Beban Pada Olahraga Bulutangkis: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 3(2), 146-154.

Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182-192.

Ahmad, D. (2023). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Tosser Atlet Bola Voli Sma Negeri 13 Muko- Muko. *JDER Journal of Dehasen Education Reviem*, 2023 : 4(1), 115-120, 4(1), 115–120.

Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Setter Training Ball dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p1-9>

Ananta, M. D., Mahendra, A., & Nita, P. (2022). Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPNegeri 2 Buay Madang Kabupaten Oku Timur. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 5697–5705.

Anton, Imam Alawi Abdul Luthfi, Fadhil Muhammad Ilham, P. maulidan. (2024). KEGIATAN EKSTRAKURIKULER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM EXTRACURRICULAR ACTIVITIES OF ISLAMIC RELIGIOUS. *JICN:*

Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara, 1(November), 8020–8030.

Ashari, M. I., Arifin, R., & Amirudin, A. (2024). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 13 Banjarbaru. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 10(2), 274–283.

Diputra, R. (2015). Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed). *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 41. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.574

Derang, I. (2020). Pengaruh Range Of Motion Aktif-Assisitif: Latihan Fungsional Tangan Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Stroke Non Hemoragic Di Rsup Haji Adam Malik Medan. *Elisabeth health jurnal*, 5(1), 80-89.

Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>

Hasyim, A. H., Siregar, A., & NUGROHO, A. (2022). Perbedaan pengaruh latihan passing atas berpasangan dengan latihan passing atas ke dinding terhadap hasil passing atas dalam permainan bola voli pada siswa putra Ekstrakurikuler bola voli SMK Swasta Teladan Medan tahun ajaran 2021. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 10(1), 15–20.

Hendrawati. (2017). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康

関連指標に関する共分散構造分析Title. *Jurnal Akuntansi*, 11, 10–33.

Ilham, I., Oktadinata, A., & Kholidman, I. (2019). Analisis Keterampilan Passing Bawah Dan Passing Atas Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Sma Negeri 2 Kota Sungai Penuh. *Jurnal Cerdas Sifa*, 1(1), 56–67.

Izzuddin, D. A., & Widyanti, I. T. (2021). Dampak Latihan Passing Dipantulkan Ke Dinding Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Di Perumahan Buana Asri. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(2), 134–140. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i2.5763>

Ksanjaya, R., & Rahayu, E. T. (2022). Motivasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Blanakan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(5), 1707–1715.

Kusuma, L. S. W., & Jamaludin, J. (2022). Metode Latihan Sirkuit Dan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(3).

Lanos, M. E., & Lestari, H. (2022). Efektivitas Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bolavoli Berbasis Multimedia di SMA YP Yaqli OKU Timur Sumatera Selatan. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 50-54.

Lalu Sapta Wijaya Kusuma. (2022). Metode Latihan Crossfit Sebagai Program Pembinaan Fisik Bulutangkis. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3767–3774. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v1i12.3815>

Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan

Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1), 31–37.
<https://doi.org/10.33365/v1i1.622>

Muslimin, H. P. (2022). Pengaruh Metode Latihan Variasi terhadap Ketrampilan Passing Bawah dalam Permainan Bola Voli pada Siswa SMP Negeri 59 Palembang. *Journal on Teacher Education*, 4, 628–639.

Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Ruth, N., Panjaitan, P., & Diana, N. (2024). *Pengaruh Program Olahraga Ekstrakurikuler The Influence Of Extracurricular Sports Programs On Students ' Learning Achievement In Primary Schools*. November, 6502–6508.

Pratiwi, E. (2021). *Buku Ajar Teori Dan Praktik Bola Voli 1*.

Rahmawati, S., Sudrazat, A., & Lengkana, A. S. (2024). Pengaruh Pola Latihan Bertahap Pada Dinding Terhadap Penguasaan Passing Atas Pada Atlet Bola Voli Junior. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 8(2), 845–858.
<https://doi.org/10.37058/sport.v8i2.10488>

Risma Putri, S. A., Dlis, F., & Samsudin. (2020). Pengaruh latihan lempar tangkap. *Seminar Nasional Olahraga*, 2(1), 132–138.

Rizaldi, M., Maulang, I., & Irianto, I. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang pemanasan dan pendinginan dengan kejadian cedera pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal di Universitas Hasanuddin tahun 2022. *Jurnal Sport Science*, 12(2), 99. <https://doi.org/10.17977/um057v12i2p99-111>

S, A., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2023). Program Latihan Beban Pada Olahraga Bulutangkis: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Citius : Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), 146–154. <https://doi.org/10.32665/citius.v3i2.2317>

Sari Helen Purnama, O. W. K. H. & T. H. (2017). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Pekan Olahraga Nasional Cabang Olahraga Bulu Tangkis Provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261–265. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/15076>

Sari, H. P., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2017). Evaluasi program pembinaan atlet pekan olahraga nasional cabang olahraga bulu tangkis provinsi Sumatera Selatan. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 261-265.

Sari, Y. S., Nuzuli, N., & Jafar, M. (2019). Tingkat Pemahaman Pelatih PPLP Provinsi Aceh Terhadap Pentingnya Pendinginan Setelah Latihan. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(4).

Silalahi, A. M. T., Manullang, J. G., & Handayani, W. (2023). Meningkatkan Keterampilan Teknik Passing Menggunakan Kaki Bagian Dalam Dengan Metode Drill Pada Permainan Futsal. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*, 3(2), 163-168.

Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Jurnal Keolahragaan. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp)*, 4(April), 111–121. <vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf>

latihan beban dan kekuatan otot.pdf

Sumintarsih, S., & Saptono, T. (2022). Teknik Servis Bulutangkis dengan Metode Latihan Terus Menerus dan Interval. *Jurnal Indonesia Sosial Teknologi*, 3(03), 395-403.

Syahputra, M. R., Setiawan, A., & Lasma, Y. (2024). *Motion : Jurnal Riset Physical Education Pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dinding dalam kemampuan passing bawah pada siswa Ekstrakurikuler SMPIT Nurul Ihsan Motion : Jurnal Riset Physical Education*. 14, 89–98.

Widagdo, Mahardika, W., Adhi Kusuma, D., & Yuliyanto, R. (2022). Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Tali Dan Sasaran Terhadap Keterampilan Passing Bawah Pada Pemain Bolavoli Putra Pembinaan Prestasi Pko Fkip Utp Surakarta. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(2), 12–20. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i2.2140>

Yhonanda Novieanto Adhi, Dr. Himawan Wismanadi, M. P. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Kesehatan Olahraga*, 02.