

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi Nuril. 2019. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Agung Lanang & Suwiwa. 2021. "Media Pembelajaran Teknik Dasar Video Tutorial Passing Bolavoli Berbasis." <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i2.3777>.
- Agus Mukholid. 2019. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. JakartaTimur: Yudistira.
- Ahmadi Nuril. 2019. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era PustakaUtama.
- Aip Sarifudin & Muhadi. 2021. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta:Depdikbud.
- Bactiar, (2019). Pengetahuan Dasar-Dasar Permainan Bola voli. Padang: FIK UNP.
- Beutelstahl, Dieter. 2019. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: Pionir Jaya
- Fakultas Ilmu Keolahragaan. 2019. *Buku Panduan Penulisan Skripsi Unnes*.
- Beutelsthal D. 2020. *Belajar Bermain Bola Volly*. Bandung: Pioner.
- Bompa, Tudor O. 2019. *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bonnie Robinson. 2019. *Bola Boly Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*. Bolavoli Berbasis." <https://doi.org/10.23887/jppp.v5i2.3777>.
- Budhiarta, I Made Danu. 2008. *Teori Praktik Permainan Bola Voli Dan Bola Voli Pantai*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.D.
- Del C.J. 2019. Bola voli. UPT. Penerbitan dan percetakan UNIS Jawa Tengah.
- Dharmadi. 2013. Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Observasional Bandura terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Bola Basket Ditinjau dari Kemampuan Koordinasi Mata dan Tangan (Studi pada Mahasiswa Semester III Jurusan Penjaskesrek FOK Undiksha Tahun 2009/2010). *Jurnal Lampuhyang Lembaga Penjaminan Mutu Stkip Agama Hindu Amlapura*. Volume 4 Nomor 2.

- Djoko Pekik I. 2022. *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Harsono. 2021. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: KONI Pusat.
- Dipa pratama, Lanang & Suwiwa. 2021. "Media Pembelajaran Teknik Dasar Video Tutorial Passing.
- Erianti, (2020). *Buku Ajar Bola Voli*. Padang: FIK UNP
- Fauzi. 2019. Pengaruh Metode Latihan Dinding dan Metode Latihan Berpasangan terhadap Ketepatan Passing. *Jurnal Muara Olahraga*, Vol. 2, No.1 (2019).
- Harsono, (2020). *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat.
- Handayani¹, A., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Kelentukan Bahu, Dan Percayadiri Terhadap Hasil Shooting Atlet Petanque Indonesia. *Jurnal Segar*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.21009/segar/1001.01>
- Hayuningrum, C., Fatimah, D. N., Pisesi, M., & Lathifatul, M. (2023). Pengaruh Pemberian Terapi Latihan Berbasis Air Terhadap Keseimbangan Pasien Stroke. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 6(02), 17-22.
- Imansyah, F. (2016). *Renang III*. Banyuasin: Excellent Publishing
- Ismaryati, (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan Pertama. Surakarta: UNS.
- Jonathan Sarwono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Kartono, E. (2020). *Panduan Materi Pendidikan Jasmani*. Solo: Gita Kencana. Kiram, Y. (2019). *Belajar Motorik*. Padang: FIK UNP.
- Kusyanto, Y. (2019). *Penuntun Belajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan I*. Bandung: Ganeca Exact Bandung.
- Lase, J. (2023). Perbandingan Renang Gaya Bebas Berdasarkan Daya Tahan Cardio Respirastori Mata Kuliah Renang Mahasiswa Pendor Angkatan 2021/2022. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11(2), 121-128.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Efektivitas latihan body weight training dengan dan tanpa menggunakan resistance band terhadap penurunan berat badan dan persentase

- lemak. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(2), 91-101.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta : RajaGrafindo Persada,
- Mariana, L. L., Sitanggang, R. H., Al Ghiffari, R., Fahreza, A. F. I. A., Faradika, D. E., & Septiano, C. D. (2023). Pengaruh Latihan Gerakan Kaki Tanpa Tangan Saat Berenang untuk Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Jurusan Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Analis*, 2(2), 93-99.
- Melyana, B., Purnawati, S., Lesmana, S. I., Mahadewa, T. G. B., Muliarta, I. M., & Griadhi, I. P. A. (2021). Terapi Latihan Fungsional Di Air Meningkatkan Kekuatan Kontraksi Isometrik Otot Paha Pasien Post Rekonstruksi Cedera Anterior Ligamentum Cruciatum Phase 2 di RSPAD Gatot Soebroto Jakarta. *Sport and Fitness Journal*, 9(1), 55-66.
- Majid, W. (2020, December). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Maulana, L. S., & Subiyono, H. S. (2015). Latihan Beban Lunge Dan Squarter Squat Untuk Meningkatkan Kecepatan Renang Gaya Dada. *Journal of Sport Science and Fitness*, 4(3).
- M.Taufan Muzakki, Abdul Rachman Syam Tuasikal. 2021. "Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021." *Ejournal.Unesa.Ac.Id* 1 (1): 27-45.
- M. Firman Juniaturrahman. 2020. Pengaruh Latihan Wall Volley terhadap Keakurasian Passing Bawah pada Olahraga Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol.05, No.2, Juli 2020, Hlm. 8-15.
- M. Muhyi Faruq. 2019. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bola voli*. Surabaya: PT.GramediaWidiasaran Indonesia.
- M. Sajoto. 2020. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Muhajir. 2022. *Pembinaan Cara-Cara Pembinaan Bola voli*. Jakarata: Depdikbud.

- Muhyi, Muhammad, dkk. 2018. *Metode Penelitian*. Surabaya: Universitas Adi Buana.
- Mukholid, (2020). Pendidikan Jasmani Kelas I SMA (Kurikulum Berbasis Kompetensi). Surakarta: Yulistira.
- Nuril Ahmadi. 2019. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama PP.PB VSI. 2022. *Peraturan Permainan Bola Voli*. Jakarta.
- Nugraha, M. L. N., Rusdiana, A. R., Badruzaman, B., Imanudin, I. I., Umaran, U. U., Hardwis, S. H., ... & Syahid, A. M. S. (2024). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai dan Dukungan terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 189-197.
- Pebrianti, L. L. (2020). *Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Terhadap Peningkatan Kecepatan Renang Gaya Dada (Eksperimen pada Les Privat Renang Sabian Kota Tasikmalaya)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Pratama, A. B., Setya, R., & Sugiarto. (2014). Pengaruh Viskositas Air Kolam Renang Terhadap Kecepatan Renang Gaya *Crawl*. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 3(2), 17–24. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Prawirakusuma, M. U., & Sukoco, P. (2019). terhadap renang gaya *crawl* 50 meter The contribution of arm power , leg power , buoyancy , and flexibility to the swimming of *crawl* stroke 50 M. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(1), 28–35. Retrieved from <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres>
- Prayoga, R. (2023). *Analysis Of Speed, Pressure And Distribution Temperature In Gas Line Design Dispose Of The Village Car Usingly Solidworks Software: Analisis Distribusi Kecepatan, Tekanan Dan Temperatur Pada Perancangan Saluran Gas Buang Mobil Desa Dengan Menggunakan Software Solidworks*. *Upmi Proceeding Series*, 1(01), 1224-1233.
- Purwanto, P., & Nasrulloh, A. (2017). Efektivitas latihan beban dengan metode circuit weight training dengan super set terhadap penurunan berat badan dan prosentase lemak. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 16(1).

- Putri, V. M., & Supriyono, S. (2021). Perbedaan Latihan Menggunakan Pelampung Pull Buoy dan Rompi Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter pada Atlet Tirta Tunggal Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 61-68.
- Pranatahadi. 2019. *Pedoman Pelatihan Bola voli Nasional*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Putri. dkk. 2021. The Effect of *Smash* Training Using Hanging Balls on the Accuracy of Open *Smash*. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. Vol 9, No (1) : hal 135-139.
- R. Gunawan Sudarmanto.2020. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rikza, A. H. M. A. D. (2021). Perbandingan Metode Latihan Box Jump Dan Metode Latihan Hurdle Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Tolakan Pembalikan Renang Pada Atlet Klub Renang Universitas Negeri Jakarta.
- Rusli Lutan & Adang Suherman. 2020. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sajoto M, (2022). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Effhar dan Dahara Prize. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Soekidjo Notoatmojo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT.RinekaCipta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno H.P. 2021. *Metodik Melatih Bolavolley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.Suharsimi Arikunto. 2020. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT .Rineka Cipta.
- Suharsimi. Arikunto. 2022. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukandarrumidi. 2022. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sukintaka. 2020. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman Resama.

Susilawati, Dewi. 2018. *Metode Penelitian*. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia.

Sutrisno Hadi. 2021. *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Press.

Sutrisno Hadi. 2022. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offside. Syafruddin, (2019).
 Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga. Padang: FIK UNP. Syafruddin, (2019).
 Permainan Bola voli (Training-Teknik-Taktik). Terjemahan.

Sahabuddin, S., Syahrudin, S., & Fadillah, A. (2022). Analisis Kekuatan Genggaman, Kelentukan Bahu Dan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenismeja. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 58. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i1.6881>.

Setyawan, F. O. (2022). *Teknik Renang Tingkat Pemula : Gaya Bebas dan Gaya Dada*. Malang: UB Press.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta Suratmin. 2018. *Kepelatihan Atletik Jalan dan Lari*. PT Raja Grafindo Persada.

Suratmin. 2019. *Profesi Pelatih Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada

Susanto, D. A dkk (2023). Pengaruh Latihan *Weighted Vest* dan *Resistance Band* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Atlet IBA MMA UNDIKMA CAMP: *Journal of Transformation of Mandalika*, 4(2) 160-165.

Sujarweni. 2019. *Belajar Mudah SPSS Untuk Penelitian Skripsi Thesis Desertasi dan Umum*. Yogyakarta: Ardana Media

Syahamdani, D. P. Y., Pramono, B. A., Marsudi, I., & Suyoko, A. (2024). pengaruh program latihan diqiss terhadap kapasitas aerobik atlet renang KU II di klub tirta meru lumajang. *JPO*, 7(3).

Thomas, D. G. (2007). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Toho Cholik Mutahir dan Ali Maksum. 2019. *Sport Developmen Index*. Jakarta: PT INDEKS.

Tri Ani Hastuti. 2019. *Kontribusi Ekstrakulikuler Bola Basket terhadap Pembinaan Atlet*

- dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia Nomor. 3, 2020. Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Menpora.
- Vai, A., Ramadi, R., & Johanes, B. (2018). Hubungan Antara Power Otot Lengan Dan Bahu, Power Otot Tungkai Dan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Dengan Hasil Smash Pada Voli Tim Bola Voli Pendor Univeristas Riau. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1). <https://doi.org/10.31258/jope.1.1.1-8>
- Wahyudi, E. (2022). Pengembangan model TABATA training untuk meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya kupu-kupu. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(4), 1191-1202.
- Wahyudi, Nur Arif. 2018. "Peran Perkembangan Industri Olahraga Dan Rekreasi Dalam Menumbuhkan Jiwa Kewirausahaan Bagi Generasi Muda." *Prosiding SNIKU (Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA)* 1(1): 34-42. <http://prosiding.unipma.ac.id/index.php/snik/article/view/468>.
- Wardhana, R. (2013). *Pengaruh Pelatihan Olah Kaki dengan Menggunakan Rompi Pemberat (Weighted Vest) Terhadap Peningkatan Kelincahan pada Usia 14-17 Tahun dwalam Olahraga Bulutangkis*.
- Wardhani, R. (2022). Pengaruh kekuatan otot terhadap kecepatan renang gaya bebas club renang bintang khatulistiwa pontianak. *Sport Pedagogy Journal*, 11(1), 103-109.
- Wiarso, G. (2021). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Bogor: Guepedia.
- Wijayanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Renang Teratur Dan Latihan Renang Tidak Teratur Terhadap Kadar Trigliserida Plasma Pada Rattus norvegicus. *Biotropic: The Journal of Tropical Biology*, 2(1), 24-40.
- Yuliana, S., Darsi, H., & Remora, H. (2021). Penerapan Latihan Hand Paddel terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas Atlet Pemula Noren Tirta Buana Swimming Club. *Educative Sportive*, 2(1), 16-20.
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh Latihan Renang Terhadap Peningkatan

Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Klub Sepak Bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 19(2), 88-103.

Yusup, M., A.,dkk (2021). The Effect of Implementing Interval Method Using Weighted Vest on Power Endurace Abilities Pusaka Angle's Players. *Journal of Sport Science and Education*, 6(1) 9-18.

Viera Barbara.L and Bonnie Ferguson. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta:PT.Raja Grafindo

