

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul wahab, r. B. (2015). Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Bali Tahun 2015 i. *Acta universitatis agriculturae et silviculturae mendelianae brunensis*, 16(2), 39–55.
- Adolph, R. M. S. (2016). Kontribusi power otot lengan dan kelentukan otot punggung terhadap hasil servis atas bola voli siswa putra smk muhamadiyah 1 metro tahun 2019. *Sekripsi Universitas Lampung*, 2019, 1–23.
- Agustin, J., & Surabaya, U. N. (2024). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Cone Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bolavoli Putri Pbv Retno Dumillah Kabupaten Madiun. *Juenal Prestasi Olahraga*, 7, 283–289.
- Alfian, J., Bina, U., & Getsempena, B. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1–11.
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Dedai. *Jurnal iimu Keolahragaan*, II(1), 1–9.
- Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Bafirman HB, Asep Sujana Wahyuri* (W. Bafirman (ed.); asep sujan). Perpustakaan nasional katalog dalam terbitan (KDT).
- Budiwanto, Teori, A. D. (2022). *Latihan Daya Tahan Otot Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket*.
- Chagi, D. (2017). Pengaruh metode latihan dan kecepatan terhadap daya ledak tendangan. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 4(2), 2461–3961.
- Danu, A. Dinda nadila yuzar. (2020). Permainan Bola Voli. *Makalah Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, SMK Negeri 3 Medan*, 15, 21.
- Dewi, Susilawati, ahmad muschlisin natas pasaribu. (2018). *Tes dan Pengukuran* (C. . Dr. Abdul Rahman H., M.T. (ed.); Ahmad Much). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten BCP 2 Blok E. 18 No.14 Desa Ranjeng Kec. Ciruas Kab. Serang Banten.
- Dimas Pramudya, Hidayat, S., Putu, L., & Ariani, T. (2022). Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli pada Siswa. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 13(2010), 17–25.
- Dwi Darmawan, A., Try Putra, R., Lisdiantoro, G., & Susanto, L. (2023). Circuit Training Training Assistance for Madiun City Science Society Tutoring Students. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 654–664.

- Endurance, I., Study, E., Circuit, O. F., & Method, E. (2019). Peningkatan Daya Tahan , Kelincahan , Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal : Studi Eksperimen Metode Circuit Training Firman Juniatur Rahman Pendidikan Olahraga , Universitas Negeri Surabaya PENDAHULUAN Olahraga adalah latihan fisik yang baik dalam menjaga da. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Surabaya*, 4, 264–279.
- Ertanto, R., Supriyadi, M., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan dengan Kemampuan Servis Bawah Bola Voli Siswa. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 9–21.
- Fajar, M. (2019). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Daya Tahan Fisik Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma N 2 Tanjung Raja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 373426.
- Fannisa Adani suhartono. (2020). Permainan Bola Voli. *Jurnal Makalah Penjas SMA Negeri 3 Medan*, 1, 71–94.
- Fauzi, R. S., & Prayoga, I. (2023). Pelatihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Pada Klub Sepak Bola Domas Fc Kecamatan Argapura Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 1068–1077.
- Fikri, A. (2017). Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma Negeri 1 Lubuklinggau Stkip Pgri Lubuklinggau Pendahuluan Pendidikan Mengembangkan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Diri Dalam. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 14.
- Firdaus, V. R., & Fahrizqi, E. B. (2023). Hubungan antara kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan passing bawah pada peserta ekstrakurikuler bola voli sma negeri 2 kalianda. 4(1), 8–13.
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2), 74–80.
- Hidayat, S., & Kardiawan, I. K. H. (2023). Tingkat Ketepatan Servis dan Smash Atlet Bolavoli Putera di. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(2010), 30–38.
- Kanca. (2023). Tes dan Pengukuran Vertical Jump untuk Keterampilan Smash pada Tim Voli PJKR-UKAW. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 4196–4201.
- Ketut Yoda. (2017). Pengaruh Side Hop dan Box Jump terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Ekstrakurikuler Bolavoli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(1). <https://doi.org/10.23887/jiku.v5i1.7900>
- Laksana, A. A. N. P., Budiadnyana, A. A. N., Widiyanti, N. L. G., Krisnayadi, I. P. E., Adyana, I. W., & Dewi, I. A. K. A. (2020). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Shorinji Kempo

Unit Kegiatan Mahasiswa IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 86–93.

Marisa, U., Yendrizal, Tohidin, D., Sujana, A., & Zarya, F. (2022). Pengaruh daya ledak otot lengan, otot tungkai, koordinasi mata tangan terhadap ketepatan smash atlet bola voli. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 57–69.

Mihmidati, T., & Wahyudi, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat Pagar Nusa Surabaya Pada Atlet Usia Remaja. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1, 59–66.

Mirpana, K., & Mahfud, I. (2024). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Futsal Tingkat SMA. *Jurnal Kejaora Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olahraga*, 9(November), 267–272.

Nugroho, W. A., Sundari, S., Praja, H. N., & Aprianto, I. D. (2023). Pengaruh Vertical Jump Terhadap Blok Serangan Lawan Dalam Permainan Bola Voli Di Sma Negeri 1 Babakan Kabupaten Cirebon. *Jurnal Jordan FKIP UNTAG Cirebon Edisi 1 Thn*, 1(1), 31.

Oktariana, D., & Hardiyono, B. (2020). Pengaruh Daya Ledak Otot Lengan, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Hasil Smash Bola Voli Pada Siswa SMK Negeri 3 Palembang. *Journal Coaching Education Sports*, 1(1), 13–24. 2

Pasha Erik Juntara. (2019). Jurnal Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Volume 8 No 2 Tahun 2019 latihan kekuatan dengan beban bebas metode circuit training dan plyometric Pasha Erik Juntara Universitas Muhammadiyah Kotabumi Page 6 Pasha Erik Juntara Latihan Kekuatan dengan B. *Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 6–19.

Permana, H. (2013). Pengaruh sirkuit training awal akhir latihan teknik terhadap kardiorespirasi, power, smash, passing bawah atlet bola voli. *Juenal Keolahragaan*, 1, 49–62.

Pokhrel, S. (2024). Pengembangan model materi pembelajaran passing bola voli berbasis permainan circuit untuk meningkatkan motivasi pada mahasiswa. *Jurnal Universitas Yogyakarta*, 15(1), 37–48.

Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.

Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29.

Putra, R. T., Utomo, A. W., & Primiani, C. N. (2022). *Anatomi Otot dan Latihan Beban Dalam Olahraga* (andri wahyu Utomo (ed.); roy try pu). Penerbit UNPMA Press Universitas PGRI Madium.

- Putri, A., Fardi, A., & Yenes, R. (2020). Kata Kunci : Metode Circuit Training ; Daya Ledak Otot Tungkai ; Daya Ledak Otot Lengan. *Jurnal Patriot Volume*, 2(3), 680–691.
- Ramadhanti, F. (2020). Studi tentang beberapa komponen kondisi fisik atlet bola voli smk negeri 1 kota solok. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1–12.
- Rizaldi, M. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pemanasan Dan Pendinginan Dengan Kejadian Cedera Pada Anggota UKM Futsal Di UNHAS Tahun 2022. *Universitas Hasanuddin*, 1–40.
- Rosiadi, W., & Roepajadi, J. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Hockey Gresik Indoor Dan Outdoor Putri Persiapan Porprov 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 10. N(4)*, 167–168.
- Setiawan, Y., Hermanzoni, H., Witarasyah, W., Ridwan, M., & Arwandi, J. (2022). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra. *Jurnal Performa Olahraga*, 6(2), 117–132.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Andi Nohe, D. (2022). Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, dan Aplikasinya Terbitan II. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 2, 322–333.
- Sudiana, K., & Tisna, G. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Lompat Katak Terhadap Kekuatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu ...*, 1.
- Sulistiadinata, H. (2020). Meningkatkan keterampilan passing atas bola voli melalui media pembelajaran menggunakan alat bantu. *Jpoe*, 2(2), 207–220.
- Susila, L. (2021). Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238.
- Susila, L., Munandar, R. A., & Suhendra, F. (2023). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Volley Ball. *Stikesbanyuwangi*, 2(1), 5–24.
- Sutyantara, K., Kadek, N. L., Arsani, A., & Sudarmada, N. (2014). Pengaruh Pelatihan Sirkuit Dan Lari Lari Kontinyu Intensitas Rendah Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Putra Kelas Viii Smpn 2 Nusa Penida Tahun Pelajaran 2013/2014. *Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Swadesi, I. (2024). Pengaruh metode latihan sirkuit dan rasio waktu kerja-istirahat terhadap peningkatan volume oksigen maksimal ($\dot{V}O_2 \text{ max}$) Studi. Perpustakaan program pascasarjana.
- Swadesi, I. K. I., & Arsani, N. L. K. A. (2019). Pengaruh pelatihan kombinasi footwork terhadap peningkatan kelincahan dan volume oksigen maksimal

(vo2 maks). *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1), 1–9.

- Waluyo edy, Septian Ahmad, Jerilian Ega, A. I. S. (2024). Analisis data sampel menggunakan uji hipotesis penelitian perbandingan pendapatan menggunakan uji anova dan uji t. *Ekonomi Dan Bisnis*, 2(30218365), 775–785.
- Wardani, Z. (2023). *Asupan Vitamin D dan Lama Paparan Matahari Terhadap Kecepatan Berjalan Lansia (The Vitamin D Intake and Length of Sun Exposure with the Walking Speed of Elderly)* (Issue June 2022). PERSATUAN AHLI GIZI INDONESIA (PERSAGI) Grand Centro Bintaro Blok B2, Jl. Raya Kodam Bintaro, Pesanggrahan Jakarta Selatan 12320 Telepon/Fax: (021) 73662299,
- Wirama, A. N., Yunus, M., & Andiana, O. (2019). Dampak Pemberian Kafein Terhadap Hasil Tes Kecepatan Dan Tes Kelincahan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Jurnal Sport Science*, 9(2), 131.
- Yoda, K., Putu, N., Sri, D., Jurusan, W., Keolahragaan, I., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2016). Pengaruh Circuit Training Terhadap Waktu Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, I*, 10–12.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Jurnal Latihan Fisik*, 2(2), 1–16.
- Yulifri, Sepriadi, & Wahyuri, A. S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Otot Lengan Dengan Ketepatan Smash Atlet Bolavoli Gempar Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Menssana*, 3(1), 19–32.
- Zarwan, P., & Hardiansyah, S. (2019). Penyusunan Program Latihan Bulutangkis Usia Sekolah Dasar Bagi Guru PJOK. *Jurnal JPDO*, 2(1), 12–17.
- Zou, G., Smith, E. J., Zou, L., Qiu, S. F., & Shu, D. (2023). A rank-based approach to design and analysis of pretest-posttest randomized trials, with application to COVID-19 ordinal scale data. *Jurnal Contemporary Clinical Trials*, 126(January), 107085.