

DAFTAR RUJUKAN

- Abbas, A., Naskar, S., & Raza, M. R. (2025). Societal Impact of Physical Activity: Promoting Health Through Sports Science. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12(2), 135–138.
- Adhiansyah, Y. (2024). *Megawati Hangestri Cs Menang 6 Kali Beruntun Usai Tumbangkan Hillstate, Incar Puncak Klasemen*. Sindo News. <https://sports.sindonews.com/read/1332961/51/megawati-hangestri-cs-menang-6-kali-beruntun-usai-tumbangkan-hillstate-incar-puncak-klasemen-1709445817>
- Ahmad, N. (2024). *Gerakan Tubuh Manusia: Biomekanika dalam Olah Raga*. Borneo Novelty Publishing.
- Amara, S., Lock, M. J., Stavrinou, P. S., Astorino, T. A., Giannaki, C. D., Aphas, G., & Bogdanis, G. C. (2025). Customizing Intense Interval Exercise Training Prescription Using the ‘Frequency, Intensity, Time, and Type of Exercise’ (FITT) Principle. *Frontiers in Physiology*, 16(1), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1553846>
- Ammar, N. M. (2025). *Megawati Bawa Red Sparks Ke Final V-League Setelah 13 Tahun*. Antara News. Megawati Bawa Red Sparks Ke Final V-League Setelah 13 Tahun
- Ammar, N. M., & Septania, A. S. (2025). Negotiating Islamophobia Through Sport: Muslim Female Athletes, Islamic Agency, and Public Diplomacy in South Korea. *Jurnal Review Politik (JRP)*, 15(2), 182–198.
- Andriansyah, R., Wibowo, T. P., Hakim, D., Rizki, M., Destriana, Rahman, Z., & Wahyudi. (2025). Sosiologi Olahraga sebagai Sarana Pembentukan Karakter Anak Muda. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, 2(3), 64–70.
- Annas, W. F. (2024). *Home Voli Liga Voli Korea - No 1 Dalam Tingkat Keberhasilan Serangan, Megawati Berterima Kasih Ke Kapten Red Sparks*. Bola Sport. https://www.bolasport.com/read/314175817/liga-voli-korea-no-1-dalam-tingkat-keberhasilan-serangan-megawati-berterima-kasih-ke-kapten-red-sparks#goog_rewarded
- Azizah, S., Aufa, M. K., Ramadhani, A. W., & Akhmad, D. (2025). Studi Kasus Teknik Smash Megawati Hangestri Pertiwi, Rahasia Sukses di Liga Voli Korea Selatan. *Jurnal Analis*, 4(2), 362–368.
- Balqis, V. N., Ahmad, S., & Putra, D. (2024). Pengaruh Kelentukan Sendi pada Cabang Olahraga Bola Voli: Literature Review. *Journal Human Resource Strengthening*, 1(1), 16–23.
- Bumburo, B., Ita, S., Wanena, T., Wandik, Y., & Prima, M. F. (2023). Permainan Bola Voli: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 22(4), 38–44.
- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., Vryzas, D., Riau, U. I., Fisik, K., Olahraga, P., Fisik, K., & Olahraga, P. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi, Olahraga, dan Karakter. *Journal of Human and Education*, 5(1), 782–792.
- Carita, N. (2025). *Final Terakhir Red Spark vs Pink Spider*. YouTube. <https://youtu.be/888fSPeyh2M?si=6-yrE0VVO00i-siK>
- Chandra, M., & Prastyo, A. (2024). Analisis Kemampuan Service Floating, Jump Float, dan Jumping Top Spin Putaran Pertama pada Pemain Putri Proliga.

- Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 4(1), 39–52.
- Cieślicka, M., L., K. Z., Muszkieta, R., V., Z. M. V. K. V., Safronova, T. N., Kudryavtsev, M. D., Мушкетер, Р., Жигаева, М. В., & Казина, В. В. (2018). Application of Technical Devices at the Initial Stage of Training in Technical Techniques in Volleyball. *Health, Sport, Rehabilitation*, 4(1), 12–28.
- Comfort, P., Haff, G. G., Suchomel, T. J., Soriano, M. A., Pierce, K. C., Hornsby, W. G., Haff, E. E., Sommerfield, L. M., Chavda, S., Stephanie, J., Fry, A. C., & Stone, M. H. (2023). National Strength and Conditioning Association Position Statement on Weightlifting for Sports Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(6), 1163–1190.
- Effect, T., Walking, O., With, L., Shoulder, U., Exercise, P., & Accuracy, S. S. (2026). The Effect of Walking Lunge with Unilateral Shoulder Press Exercise on Semi Smash Accuracy. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 18(1), 1533–1543.
- Erlangga, F. (2025). *Di Kamera Terlihat Tenang, Megawati Hangestri Ungkap Isi Hati Sebenarnya Setelah Vanja Bukilic Cedera*. TV One News. <https://www.tvonenews.com/sport/arena/304261-di-kamera-terlihat-tenang-megawati-hangestri-ungkap-isi-hati-sebenarnya-setelah-vanja-bukilic-cedera-aku-sampai-mau>
- Gilardi, F., Gessler, T., Kubli, M., Müller, S., & Gessler, T. (2022). Social Media and Political Agenda Setting. *Political Communication*, 39(1), 39–60. <https://doi.org/10.1080/10584609.2021.1910390>
- Hamidi, A. (2022). Effect of Integration Life Skills Program (Golf) on Social Competence Among Male Sport Science Students in Indonesia. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 7(229), 226–233.
- Harahap, A., Romualdo, A., Saragih, J. R. F., & Peranginangin, Y. A. (2024). Perspektif Pemantauan Dasar-Dasar Kepeleatihan pada Pelatih Olahraga. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 338–345.
- Harahap, M. F. (2025). *Normalisasi Olahraga dan Aktivitas Fisik di Era Digital: Tantangan Menuju Indonesia Emas 2045*. Akademia Pustaka.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Hasibuan, S., Hartadji, R. H., Mylsidayu, A., S. A., Nova, A., Nurkadri, Hasibuan, B. S., Zainuddin, M. S., Harahap, M. F., Aziz, M. I. M., Alamsyah, N. F., Riesrianti, A., Simatupang, N., Sudarmanto, E., Rejeki, H. S., Ahmad, N. Y., Zulaini, Priana, A., Lubis, H. Y., ... Darmanto, F. (2025). *Ilmu Keolahragaan: Menyongsong Indonesia Emas 2045*. Akademia Pustaka.
- Hasyim. (2024). *Strategi Pembinaan dan Peningkatan Prestasi Olahraga*. Rajawali Pers.
- Hermi, D. (2024). Model-Model Metode Penelitian Evaluasi. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 3(2), 1427–1435.
- Iksal, M. (2024). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan, dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(3), 11–29.
- Indonesia, C. (2025). *Megawati Raih MVP, Red Sparks Lanjutkan Rekor Fantastis*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/olahraga/20250110202722-178-1185993/megawati-raih-mvp-red-sparks-lanjutkan-rekor-fantastis>
- Isabella, A. P., & Bakti, A. P. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Accuracy Smash Bola Voli. *Jurnal*

- Kesehatan Olahraga*, 9(3), 151–160.
- Jannah, I. N. (2025). *Media Korea Selatan Puji Megawati Meski Tak Lanjut Lagi Bela Red Sparks*. Radar Tuban. <https://radartuban.jawapos.com/nasional/2504100025/media-korea-selatan-puji-megawati-meski-tak-lanjut-lagi-bela-red-sparks>
- Jarkoni, I., Sobarna, A., & Ishak, M. (2025). Hubungan Fleksibilitas Sendi Panggul, Kekuatan Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Hasil Smash Bolavoli. *Jurnal Master Penjas Dan Olahraga*, 6(1), 534–542.
- Julfikar, A., Sudiana, I. K., Doddy, G., Ms, T., & Olahraga, F. (2016). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 1–10.
- Kadek Dewi Risna, N., Ketut Sudiana, I., & Luh Kadek Alit Arsani, N. (2018). Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(3), 1–10.
- Ketut Sudiana, I. (2018). Dampak Olahraga Wisata Bagi Masyarakat. *Jurnal IKA*, 16(1), 55–66.
- Kinovea. (2026). *Kinovea*.
- Kurnia, M. F. (2025). Penerapan Prinsip Biomekanika untuk Optimalisasi Performa Atletik Mahasiswa Pendidikan Jasmani. *JASMANI HYBRID: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Sains Pendahuluan*, 4(2), 39–48.
- Kurniawan, A. (2025). *Liga Voli Korea - Megawati Dianggap Punya Jasa Besar Untuk Red Sparks Oleh Media Korea Sampai Disebut Pevoli Keramat*. Bola Sport. <https://www.bolasport.com/read/314230755/liga-voli-korea-megawati-dianggap-punya-jasa-besar-untuk-red-sparks-oleh-media-korea-sampai-disebut-pevoli-keramat>
- Kuryanto, M. S., Basri, M. H., & Adam, F. (2024). Analisis Biomekanik Lompatan Vertikal dalam Gerakan Smash Bola Voli. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 1(1), 567–576.
- Marpaung, D. R., Purba, D., Jekson, J., & Alamsyah, V. (2025). Analisis Komparatif Efektivitas dan Strategi Blocking pada Middle Blocker, Opposite Hitter, dan Outside Hitter dalam Bolavoli. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 777–782.
- Maulana, A., Pratama, R. S., Romadhoni, S., Hadi, & Yudhistira, D. (2025). Pengembangan Strategi Mengarahkan Servis untuk Mendapatkan Poin dalam Bola Voli. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 9(1), 36–52.
- Mocanu, G. D., Harabagiu, N., & Pârvu, C. (2024). Attack Efficiency in First League Men's Volleyball for Playing Positions, According to the Value Level of the Teams. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(5), 424–439. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0511>
- Molina-martín, J. J., Diez-vega, I., López, E., & Diez-vega, I. (2022). Reception-Attack Transition in Volleyball: Analysis of Spike Effectiveness. *Apunts Educación Física y Deportes*, 149(1), 53–62.
- Munanjar, A., Utomo, I. W., & Tsabieth, M. (2025). “Megawati Effect”: Analisis Kualitatif Penayangan dan Persepsi Olahraga Bola Voli di Media. *Jurnal Media Penyiaran*, 5(1), 1–6.
- Nabila, A. (2024). *Antusiasme Tinggi, 14.500 Tiket Grand Final Proliga 2024 Di*

- Indonesia Arena Ludes Terjual. Skor.Id.*
<https://skor.id/posts/675399/antusiasme-tinggi-14500-tiket-grand-final-proliga-2024-di-indonesia-arena-ludes-terjual>
- Nugroho, D. A., & Indahwati, N. (2023). Peningkatan Kemampuan Passing Atas Bola Voli Dengan Pola Gerak Berpasangan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(3), 185–191.
- Nurrafidah, I. (2026). *Megatron Megawati Hangestri Pertiwi Guncang Dunia Voli: Kisah Spike Epik Yang Buktikan Mental Juara*. Blitar Kawentar. <https://blitarkawentar.jawapos.com/lifestyle/2603170077/megatron-megawati-hangestri-pertiwi-guncang-dunia-voli-kisah-spike-epik-yang-buktikan-mental-juara>
- Palao, J. M., Lopez-martinez, A., Valades, D., & Hernandez, E. (2024). Manner of Execution and Efficacy of Reception in Men's Beach Volleyball. *JUMP*, 10(1), 74–81. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190903>
- Pawlik, D., Bobula, G., & Mroczek, D. (2024). The Effectiveness and Types of Serves Used in Elite Women's and Men's Volleyball in the 2021/2022 Season. *Scientific Reports*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-68262-5>
- Pranata, D. (2023). *Pembelajaran Bola Voli*. Pena Persada Kerta Utama.
- Prasetyo, M. T. (2026). *Sosiologi Olahraga: Olahraga dalam Konteks Sosial*. Tahta Media Group.
- Pratama, N. P., & Winarno. (2021). *Pembelajaran Berbasis Blended Learning Bola Voli*. Wineka Media.
- Pujiharsa, I. G. P., Swadesi, I. K. I., & Sudiana, I. K. (2022). Tingkat Minat dan Motivasi Belajar Peserta Didik SMA Negeri 4 Denpasar yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ikatan Keluarga Alumni Undiksha*, 20(1), 8–12.
- Putro, D. E., & Ismoko, A. P. (2017). *Teknik Dasar Bolavoli: Sebuah Model Pembelajaran*. LPPM Press STKIP PGRI Pacitan.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Hubungan Kegairahan (Arousal) dengan Performa Olahraga. *Jendela Olahraga*, 2(2), 59–69.
- Runesi, S., Johannes, M., Louk, H., Dwi, R., Fufu, A., Dewi, R., Erwin, S., Neolaka, S., & Huwae, J. (2025). Analisis Biomekanika Gerak Anggota Tubuh Atas pada Jump Servis dan Spike dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Porkes*, 8(3), 1646–1656. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i3.32378>
- Sahabuddin, Hakim, H., & Hasanuddin, M. I. (2025). Peran Pendidikan Jasmani dalam Pencegahan Cedera pada Cabang Olahraga Bola Voli: Kajian Literatur. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 5(2), 259–275.
- Saharullah, Dewi, E. M. P., & Hasyim. (2021). *Psikologi Olahraga: Metode Mental Training*. Badan Penerbit UNM.
- Sembiring, T. B. (2024). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*. CV Saba Jaya Publisher.
- Sinaga, D. (2025). *Buku Ajar Metode Penelitian (Penelitian Studi Kasus)*. UKI Press.
- Songklanaita, A., Miptahudin, R. A., & Sunardi, A. (2025). Implementasi Generator Langkah Kaki untuk Mengoptimalkan Potensi Energi Terbarukan dan Energi Kinetik. *Jurnal Elektrosista*, 13(1), 92–97.
- Sopiyan, A., Marbun, A. A. R., Tumanggor, A. W., Fadil, M., Marpaung, D. R., & Kurniawan, R. (2025). Analisis Metode Latihan Progresif Untuk

- Meningkatkan Akurasi dan Power Servis Atas dalam Bola Volly. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 5(2), 146–155.
- Sudiana, I. K. (2010). Asupan Nutrisi Seimbang Sebagai Upaya Mencegah Kemerosotan Prestasi Olah Raga. *Jurnal IKA*, 8(1), 41–55.
- Sudiana, I. K. (2014). Cedera Olahraga pada Pesenam Aerobik. *Jurnal Penjakora*, 1(1), 34–50.
- Sudiana, I. K. (2017). Konsumsi Oksigen Maksimal (VO₂ Maks) dan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 2(2), 76–87.
- Supere, A., & Saman, A. (2025). Explosive Power Tungkai sebagai Determinan Performa Jump Service pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(6), 495–502.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2023). Analisis Kemampuan Servis Bawah pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 39–44.
- Swadesi, I. K. I. (2020). The Development of Physical Sports and Health Education Learning Media Based on Android Applications. *3rd International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2019)*, 394(1), 373–378.
- Swadesi, I. K. I., & Kanca, I. N. (2019). Learning Media Development Physical Education Sport and Health Based Applications (The Development of Learning Model based Application for Basketball, Volleyball and Soccer. *1st International Conference on Education, Social Sciences and Humanities*, 335(1), 830–840.
- Swadesi, I. K. I., Kanca, I. N., & Wijaya, M. A. (2021). Analysis of Problems and Challenges in Teaching Sports, Health and Physical Education to Students with Disabilities. *Proceedings of the 5th Asian Education Symposium 2020*, 566(1), 270–273.
- Swadesi, I. K. I., Yogi, K., Lesmana, P., & Budiawan, M. (2023). Pendekatan IPTEKOR Menuju Pra Kualifikasi Pekan Olahraga Nasional (PON). *Proceeding Senadimas Undiksha 2023*, 8(1), 1402–1410.
- Vanissa. (2017). *Teknik Cara Servis Bawah dan Servis Atas Pada Permainan Bola Voli*. Perpustakaan.Id. <https://perpustakaan.id/teknik-cara-servis-bawah-dan-servis-atas-pada-permainan-bola-voli/>
- Vanissa. (2018). *Cara Latihan Passing Bawah dan Pass Atas Pada Bola Voli*. Perpustakaan.Id. <https://perpustakaan.id/teknik-cara-latihan-pass-bawah-dan-pass-atas-pada-bola-voli-dengan-mudah-benar/>
- Volleyball, U. S. (2024). *Resources for Coaches*. United States Volleyball. <https://usavolleyball.org/resources-for-coaches/>
- Wardhana, A. K., & Irawan, F. A. (2025). Offensive Strategy of Daejeon Jungkwanjang Red Sparks: A Tactical Study in the 2023 – 2024 V-League Season. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 17(3), 2741–2749.
- Wati, C. E. (2025). Framing Pemberitaan Atlet Voli Megawati Hangestri di Liga Voli Korea pada Media Bola.com dan Okezone.com. *Filosofi: Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 2(1), 191–204.
- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian: Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah*. Insania.
- Widiyawanti, A. S., Wahyudi, A., & Ockta, Y. (2025). Enhancing Vertical Jump

- Performance in Adolescent Female Volleyball Athletes: Effects of Squat Jumps and Knee Tuck Jumps for Health Promotion. *Contagion: Scientific Periodical of Public Health and Coastal Health*, 7(2), 411–420.
- Wilastra, D., & Yulmiando, R. (2023). The Relationship between Finger Muscle Strength and Hand Eye Coordination on Volleyball Passing Results in Extracurricular Participants Ma Ppth Tembilahan. *Integrated Sport Journal*, 10(2), 44–51.
- Winarto, Y. (2025). Aksi Heroik Megawati Dengan 37 Poin Belum Mampu Bawa Red Sparks Juara Liga Voli Korea. Kontan. <https://internasional.kontan.co.id/news/aksi-heroik-megawati-dengan-37-poin-belum-mampu-bawa-red-sparks-juara-liga-voli-korea>.
- Yarkin, G., Uysal, A. A., Yucel, S., & Stone, M. H. (2026). Kinematic Analysis of the Crossover Step Technique in Elite Female Volleyball Players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 66(5), 585–592.
- Zafirin, S., Artazila, N., & Adi, S. (2024). Analysis of Badminton Techniques Smash Using a Biomechanical Approach: Systematic Literature Review. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 4(2), 232–241. <https://doi.org/10.53863/mor.v4i2.1474>
- Zen, M. Z., Pradana, R. W., & Dharma, I. G. (2025). Analisis Keterampilan Passing dan Setting dalam Menentukan Kinerja Tim Bola Voli. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 11(1), 175–186.
- Zhu, R., Zou, D., Wang, K., & Cao, C. (2024). Behavioral Sciences Expert Performance in Action Anticipation: Visual Search Behavior in Volleyball Spiking Defense from Different Viewing Perspectives. *Behavioral Sciences*, 14(3), 1–16.
- Zihad. (2016). Kesalahan Umum Melakukan Blocking dan Teknik Melakukan Blocking dalam Permainan Bola Voli. Bola Voli. <https://duniavolly.wordpress.com/2016/08/30/kesalahan-umum-melakukan-blocking-dan-teknik-melakukan-blocking-dalam-permainan-bola-voli/>.