

membandingkan metode latihan teknik lainnya untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2016). *Panduan Olahraga Bola Voli*. PT RajaGrafindo Persada.
- Akromi, H., & Darmawan, A. (2024). Olahraga Prestasi sebagai Pengkondisian Olahraga Terorganisir. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(1), 71–80.
- Aprial, B., & Endah, I. (2019). Efforts to Improve Learning Outcomes Passing Down Volleyball Variations Through Learning and Modified Ball On Private Junior High School Eighth Grade Students Perbaungan Satria Dharma School Year 2019/2020. *Journal of Nursing and Midwifery*, 2(1), 173–176.
- Arikunto, S. (2020). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ariwibowo, Y., Sugiyanto, S., Kristiyanto, A., & Riyadi, S. (2024). Effectiveness of a modified TGfU program in enhancing volleyball skills among elementary school students. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 43(2), 513–520. <https://doi.org/10.21831/cp.v43i2.66632>
- Beutelstahl, D. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Pionir Jaya.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2015). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- Bujang, B., Kusumawati, M., Basri, H., Ridlo, A. F., Iskandar, T., Kurniawan, T., & Hidayat, I. I. (2021). Pengaruh latihan kekuatan ekstremitas bawah terhadap performa jump serve pada pemain bola voli elite. *Jurnal Ilmu Olah Raga Terapan*, 9(2), 104–110.
- Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning* (4 (ed.)). Human Kinetics.
- Handoko, T. H. (2017). *Manajemen*. BPFE.
- Hartina, D., & Siahaan, A. (2024). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Prestasi Non Akademik Siswa di SMA Negeri 1 Aek Natas. *Journal of Education Research*. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/1117>
- Heryanto, J. (2017). *Bola Voli: Sejarah, Teknik Dasar, dan Perkembangannya*. Rajawali Pers.
- Isnanto. (2019). *Bola Voli*. Sentra Edukasi Media.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Alfabeta.

- Manik, M. E. (2020). *The Influence of Teaching Style and Student Perception on the Outcomes of Passing Learning in The Volley Ball Game in SMP Negeri 4 Laguboti*. 221–223.
- Millán-Sánchez, A., Morante Rábago, J. C., & Ureña Espa, A. (2017). Differences in the success of the attack between outside and opposite hitters in high level men's volleyball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(2), 251–256.
- Muhajir. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Kemendikbud.
- Mulyadi, D. Y. N., & Pratiwi, E. (2020). *Pembelajaran Bola Voli*. Bening Media Publishing.

- Mulyono, S. (2016). *Pembelajaran Bola Voli*. RajaGrafindo Persada.
- 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).
- Nurhasan, & Cholik, M. (2017). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Remaja Rosdakarya.
- Pérez-Turpin, J. A. (2019). Performance indicators in young elite beach volleyball players. *Frontiers in Psychology*, 10, 2712.
- Pranata, D. (2023). *Pembelajaran Bola Voli*. PT Pena Persada Kerta Utama.
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32–41.
- Prayogatama, B. (2021). Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bawah Ekstrakurikuler Bolavoli. *Sport Science and Health*, 3(1), 34–39.
- Priyambada, E. A. N. (2019). *Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan* [Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) - Eprints]. <https://eprints.uny.ac.id/68766/1/fulltext.pdf>
- Priyambada, E. A. N. (2020). *Pengaruh Latihan Ball Handling terhadap Kemampuan Passing Bawah Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Kasihan*. Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Purba, R., Widowati, A., Mardian, R., & Ali, M. (2020). *Pengaruh Variasi Latihan Passing Bawah Terhadap Ketepatan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Putri Kelas VII SMP Negeri 33 Sarolangun*. Universitas Jambi.
- Rambe, A. A., Hadijaya, Y., & Nasution, I. (2022). Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Meningkatkan Minat Bakat Siswa. *EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*. <https://jurnal.iicet.org/index.php/jedu/article/view/4506>
- Samsudin. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran dan Latihan dalam Pendidikan Jasmani*. Kencana.

- Santoso, Santoso, D. A., & Irwanto, E. (2018). Studi Analisis Biomechanics Langkah Awalan (Footwork Step) Open Spike Dalam Bola Voli Terhadap Power Otot Tungkai. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(1), 81–89.
- Saputra, K. O., Darmayasa, I. P., Wijaya, M. A., Satyawan, I. M., & Dartini, N. P. D. S. (2024). Minat Peserta Didik dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/42493>
- Sari, L. P., Sembiring, I., Hendrawan, D., Aditya, R., & Dewi, R. (2020). Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Putri Cabang Olahraga Petanque Sumatera Utara Dimasa Pandemi Covid 19. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 93–101.
- Setiawan, A., & Kurniawan, D. (2018). Pengembangan Model Latihan Teknik Dasar Bola Voli untuk Pembinaan Atlet Pemula. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10(2), 55–63.
- Smith, D. J. (2019). Sports Training Principles. *ACSM's Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 122–130. <https://journals.lww.com/acsm->

- csmr/fulltext/2019/04000/sports_training_principles.2.aspx
- Sryh, A., & Hidayat, R. (2018). *Pembelajaran Bola Besar: Bola Voli*. Kencana.
- Sucipto, H. (2018). *Pendidikan Jasmani: Konsep, Pembelajaran, dan Aplikasinya*. UNY Press.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suharno, H. (2016). *Teknik Dasar Bola Voli*. Alfabeta.
- Sujarwo, S. (2024). PROLIGA Kejuaaraan Bola Voli Sebagai Industri Olah Raga dan Penguat Perekonomian. In *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 3, Issue 1).
- Tawakal, I. (2020). *Jago Bola Voli*.
- Viera, B. L., & Ferguson, B. J. (2015). *Bola Voli Tingkat Pemula*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Widodo, C. U. (2017). *Tingkat pemahaman siswa peserta ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri se Kecamatan Pandak Kabupaten Bantul terhadap peraturan permainan bola voli*. SMP Negeri se Kecamatan Pandak, Kabupaten Bantul.
- Winarno, M. E. (2015). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Alfabeta.
- Wulandari, R., Supriyanto, S., & Perdima, F. E. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Pada Klub Siswi Di SMP Negeri 19 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive*, 3(02), 46–50.
- Yudi, A. A., & Anggara, D. (2021). Plyometrics Exercise Effects Volleyball Athlete Smash Ability. *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Science, Health and Tourism (ICSSHT 2019)*, 35, 24–30.
<https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210130.006>
- Yunus, M. (2016). *Permainan Bola Voli: Teknik dan Peraturan*. Alfabeta.
- Yusran, M. (2018). *Teori dan Konsep Dasar Latihan Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.
- Yuwanto, L. (2019). *Pengantar Metode Penelitian Eksperimen (Edisi 2)*.