

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rai., Laila H., & Halim T. 2006, *Gaya hidup sehat fitness dan binaraga*, Tabloid Bola, Jakarta
- Ahmad, Muchlisin. 2020, *Tes pengukuran olahraga*, Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju, Banten
- Apriantono, T., Nishizono, H., & Inoue, N. 2013, Pengaruh latihan beban terhadap kekuatan otot kaki dan kemampuan menendang pemain sepak bola, *Jurnal Pendidikan*, 36–41.
- Arianda, E., Rustiadi, T., Wira, D., & Kusuma, Y. 2021, The effect of plyometric and resistance training on increasing the speed and explosive power of the leg muscles, *Journal of Physical Education and Sports*, 10(2), 200–210.
- Asfar, A. M. I., Asfar, A. M., Asfar, A., & Kurnia, A. 2020, Landasan pendidikan: hakikat dan tujuan pendidikan, (*foundation of education: essence and educational objectives*), <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.22158.10566>
- Asmar, Ihsan, A., & Bismar, A. R. 2020, *Evaluasi pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berbasis video*, Guepedia.
- Astuti, Wuri. 2017, *Hakikat Pendidikan*, Over The Rim, 191-199.
- Barbara L.Viera dan Bonnie Jill Fergusson. 2014, *Bola Voli Tingkat Pemula*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta
- Beutelstahl, D. 2015, *Belajar bermain bola voli*, Pionir Jaya, Bandung
- Cholik, M. T. 2013, Permainan bola voli, Graha Pustaka Media Utama.
- Dewi, N. K. R., Sudiana, I. K., & Arsani, N. L. K. A. 2018, Pengaruh pelatihan single leg speed hop dan double leg speed hop terhadap daya ledak otot tungkai, *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*.
- Duhe, E. D. 2020, Physical exercise for power and endurance volleyball sport, *Jambura Journal of Sports Coaching*, 2(1), 18–25.
- Haerullah, & Elihami, 2020, Dimensi perkembangan pendidikan formal dan non formal, *Jurnal Edukasi Non Formal*, 192.
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. 2020, Effect of 8-week circuit weight training on strength, *Advances in Health Sciences Research*, 21 (Icsshpe 27–29.
- Irawadi, Hendri. 2011, Kondisi fisik dan pengukuran, UNP, Padang

- Jalil, J. 2018, *Pendidikan Karakter: Implementasi Oleh Guru, Kurikulum, Pemerintah dan Sumber Daya Pendidikan*, CV Jejak.
- Kusworo, H. 2012, Pembinaan kondisi fisik atlet tenis lapangan menggunakan latihan beban, *Jurnal Health & Sport*, 5(3), 707–721.
- Megasari, P. S., Andayani, N. L. N., Purnawati, S., & Wiryanthini, I. A. 2018, Intervention contract relax hamstring and hold relax quadriceps better than contract relax hamstring and isotonic exercise quadriceps in improving flexibility of hamstring on women of pkk at banjar jambe belodan, desa Dauh peken, Tabanan, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 6(1), 46–49.
- Mendikbud, 2014, *Peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan republik indonesia nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Moh. Hanafi, Brahma Rangga Prastyana. 2020, *Metodologi kepelatihan olahraga tahapan & penyusunan program latihan*, Jakad Media Publishing.
- Mudyahardjo, R. 2006, *Pengantar pendidikan sebuah studi awal tentang dasar-dasar pendidikan pada umumnya dan pendidikan di Indonesia*, PT.Raja Grafindo Persada.
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler
- Rasyono. 2018, Pengaruh latihan beban terhadap kekuatan otot kaki dan kemampuan menendang pemain sepak bola , <https://doi.org/10.1142/7114>, Universitas Jambi
- Rohendi, Aep. Suwendar, Etor. 2018, *Metode latihan dan pembelajaran bola voli untuk umum*, Alfabeta, Bandung
- Safitri, D. Y., Surendra, M., & Kinanti, R. G. 2017, Program latihan ankle weight terhadap power tungkai pemain bolavoli di unit aktivitas bolavoli universitas negeri Malang, Universitas Negeri Malang.
- Shilviana, K., & Hamami, T. 2020, Pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177, <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Subagio, R., Rihatno, T., Hernawan, I., & Firdiansyah, B. 2020, Volleyball smash skill training model using rubber tire aids for students of SMK,

- International Journal of Engineering Technologies and Management Research*, 6(10), 1–10, <https://doi.org/10.29121/ijetmr.v6.i10.2019.455>
- Sugiyono. 2019, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung
- Sulyianto. 2018, *Ekonometrika terapan teori dan aplikasi dengan spss*, CV. Andi Offset.
- Sunardi, & Kardiyanto D. W. 2015, *Bola voli*, UNS Press Solo, Surakarta.
- Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Utama, V. R., Pujiyanto, D., & Sutisyana, A. 2021, Pengaruh latihan passing menggunakan media ban bekas terhadap ketepataan chest pass pada team pra porprov kabupaten Kepahiang, *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 102–113. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Wiarto, Giri 2013, *Fisiologi dan olahraga*, Graha Ilmu, Yogyakarta
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. 2015, *Pengembangan ekstrakurikuler olahraga sekolah*, UNY Press.
- Widiastuti, 2015, Tes dan pengukuran olahraga, PT RajaGrafindo Persada, Depok
- Winarno, Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. 2013, Teknik dasar bermain bola voli, Universitas Negeri Malang.
- Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. 2016, Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pengembangan nilai-nilai karakter siswa untuk menjadi warga negara yang baik di SMA Korpri Banjarmasin, *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11), 963–970.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Julianting, T. 2012, *Latihan fisik*, FPOK-UPI Bandung, Bandung
- Yunus, M. 2012, *Olahraga Pilihan Bolavoli*, Depdikbud, Jakarta