

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. *et al.* (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Denpasar: Yayasan Kita Menulis.
- Alwijaya, M.E. (2018) *Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Siswa Kelas VII.A SMP Negeri 2 Batukliang Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Ilmiah Mandala Education
- Annisa, N, I, S. (2024) *Mengenal 7 Latihan Fisik dan Manfaatnya Untuk Tubuh*. Hellosehat.
- Arikunto, S. (2019) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bingley, S. *et al.* (2019) 'The Burpee Enigma: Literature Review', *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009) *Periodization: Theory and Methodology of Training*. USA: Human Kinetics.
- Fatinabila, H. (2022) 'Sosialisasi Olahraga Dan Permainan Tradisional Untuk Mengatasi Kecanduan Gawai pada Siswa Selama Masa Pandemi', *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 3(1). Available at: <https://doi.org/10.26874/jakw.v3i1.186>
- Giriwijoyo, S., Ray, H. and Sidik, D. (2020) *Kesehatan, Olahraga & Kinerja*. Jakarta: Bumi Medika.
- Govind B, T., Jyoti K, T. and Milind V, B. (2014) 'An Assesment of Strength, Power and Agility in Volleyball Players', *International Journal of Scientific Research*.
- Haetami, M. and Awanis, A. (2021) 'Meningkatkan Power Tungkai Melalui Metode Latihan Pliometrik', *Jendela Olahraga*.
- Hakiki, A. and Junaidi, A. (2023) 'The Effect of Burpees and Bicep Curl Exercise to Improve Smash Skills in Volleyball Games'. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolahragaan*.
- Hardinoto, N. *et al.* (2017) *Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif*. Jurnal Prestasi
- Hernawan (2020) *Olahraga, Rekreasi dan Waktu Luang*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Kumbara, H. *et al.* (2022) 'Modifikasi Variasi Latihan Smash: Studi Pengembangan Latihan Permainan Bola Voli', *Jurnal Performa Olahraga*.
- Kurniawan, A. (2019) *Olahraga Dan Permainan Tradisional*. Malang: Wineka Media.
- Lubis, A. and Agus, M. (2017) 'Peningkatan Hasil Belajar Passing Atas Pada Permainan Bola Voli Melalui Variasi Pembelajaran Siswa SMP', *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Maliki, T. (2017) 'Mengembangkan Model Latihan Passing Atas Bola Voli', *Jurnal Siliwangi*.

- Muhafis, I. H. and Tri, h, H. (2022) *Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Anak Usia 10-12 Tahun di SSB Cambug Kota Semarang*. Indonesian Journal fot Physical Education and Sport.
- Mylsidayu, A. and Kurniawan, F. (2015) *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y. and Apriyanto, K. D. (2018) *Dasar-Dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press.
- Nuryadi *et al.* (2017) *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. 1st edn. Yogyakarta: SiBuku Media. Available at: www.sibuku.com.
- Podstawski, R, *et al.* International Standards for the 3-Minute Burpee Test: *High-Intensity Motor Performance*. J Hum Kinet. 2019 Oct 18;69:137-147. doi: 10.2478/hukin-2019-0021. PMID: 31666896; PMCID: PMC6815084.
- Polevoy, G. *et al.* (2022) ‘The Influence of Burpees on Endurance and Short-Term Memory of Adolescents’, *Environmental Research and Public Health*.
- Prianto, D.A. (2021) *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*. Edited by T.C. Mutohir and M. Pramono. Zifatama Jawa
- Riansyah (2016) *Perbandingan Senam Sehat Gembira Dengan Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Motorik Kasar Anak Usia Dini*. Repository.upi.edu
- Riki, R. (2022) *Implementasi Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Keterampilan Smash Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Sman 1 Rupert Utara*.
- Salsabila, K. (2024) *Pengertian Olahraga, Tujuan, Jenis dan Manfaatnya Untuk Kesehatan*.
- Sanjaya, W. (2015) *Perencanaan dan Desain Sisten Pembelajaran*. Bandung: CV. Pustaka Setia. Bola.net
- Saputro, A. (2019) ‘Pengaruh Latihan Burpee dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Sekolah Sepak Bola Jatayu Watukelir Sukoharjo KU 13-14 Tahun’.
- Saroni, I., Putro, D. and Dermawan, B. (2023) ‘Pengaruh Pola Latihan Kombinasi Burpee dan Banded Barbell Squat Jumps Terhadap Tinggi Lompatan Dalam Permainan Bola Voli Usia 19-24 Tahun di Karang Taruna Gunungsari Desa Bangunsari ’, *Jurnal Ilmiah Adiraga*.
- Silaen, S. and Widiyono (2013) *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Bogor: In Media.
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Tamakrin, S. (2017) *A Brief History of The Burpee*, Huffpost.
- Trisko, W. (2018) *Daya Ledak, Kekuatan Otot Tungkai Dan Daya Tahan Paru Jantung Pada Atlet Yunior Di Club Bola Voli Pervas Sleman*.
- Wibowo, D. (2015) ‘Pembelajaran Passing Atas Bola Voli Melalui Permainan Sasaran Tembak’, *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*.
- Widiastuti, W. (2019) Mengatasi Keterbatasan Sarana Prasarana Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Polyglot*.

Wiriawan, O. (2017) *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.
Edited by E. Kriswanto. Yogyakarta: Tema Publishing.

