

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Junaidi, S., Indardi, N., Anggita, G. M., Mukarromah, S. B., & Ali, M. A. (2023). Pengaruh Latihan Setter Training Ball dan Medicine Ball Terhadap Keterampilan Passing Atas pada Atlet Bola Voli Putri. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.26740/ijok.v3n1.p1-9>
- Andriyani, D., Budiawan, M., & Sudarmada, I. (2014). PENGARUH PELATIHAN SIDE JUMP SPRINT DENGAN RASIO KERJA : ISTIRAHAT 1:3 DAN 1:5 TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTTSAL SMP NEGERI 2 SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Antoni, M. S., & Suharjana, S. (2019). Aplikasi kebugaran dan kesehatan berbasis android: Bagaimana persepsi dan minat masyarakat? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21571>
- Anzari, J. (2019). TINGKAT BIOMOTOR DAN ANTROPOMETRI ATLET BOLAVOLI PANTAI PUTRA JAWA TIMUR. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Apriyanto, T., Waluyo, E., & Salim, A. (2024). *LONG TERM ATHLETE DEVELOPMENT (LTAD) BOLA VOLI NASIONAL INDONESIA* (Suratmin & H. Liskustyowati, Eds.; 1st ed., Vol. 1). Rajawali Pers.
- Ardiansyah, Y., & Wicaksono, A. (2022). PENGEMBANGAN APLIKASI PEMBELAJARAN BERBASIS ANDROID DENGAN MENGGUNAKAN SMART APP CREATOR (SAC) PADA MATERI PERSAMAAN NILAI MUTLAK. *Jurnal Pembelajaran Matematika Dan Sains*, 3(2), 33–42. https://drive.google.com/file/d/1couiZzrbd_UxrZ4GMIrNFUO9ijnaLZem/view?usp=sharing.
- Ash, C., Raharjo, S., & Andiana, O. (2022). LATIHAN HURDLE DRILL DAN RING DRILL MENINGKATKAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI SMK NEGERI 3 MALANG 1. *Prosiding Seminar Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 41–51.
- Aziz, M., & Muhammad. (2019). TINGKAT BIOMOTOR DAN ANTROPOMETRI ATLET BOLAVOLI PUTRA INDOMARET. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–4.
- Bashfahan, A., Rosiyanti, H., & Bachtiar. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Melalui Bermain Melempar Bola. *Jurnal UMj*, 2251–2260.
- Benny, R., & Pribadi, A. (2009). *DESAIN SISTEM PEMBELAJARAN*. www.dianrakyat.co.id

- Bere, T., Kruczynski, J., Veintimilla, N., Hamu, Y., & Bahr, R. (2015). Injury risk is low among world-class volleyball players: 4-year data from the FIVB Injury Surveillance System. *British Journal of Sports Medicine*, 49(17), 1132–1137. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094959>
- Bisa. (2018). PENGARUH STRENGTH, ENDURANCE, SPEED, DAN NUTRITION TERHADAP PROSES DEGENERASI DALAM MENCAPAI GOLDEN AGE PETINJU SECARA MAKSIMAL. *Journal-Ms.Net*. <https://www.researchgate.net/publication/328599852SPORT>
- Bortolan, L., Savoldeli, A., Schena, F., Zopiroli, C., Modena, R., & Pellgerini, B. (2023). *Development of a Low-Cost System for Analytical Performance Analysis in Alpine Skiing*. 104–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.1109/STAR58331.2023.10302441>
- Brown, Andrea, C., Wells, T. J., Schade, M. L., Smith, D. L., & Fehling, P. C. (2007). Effects of Plyometric Training Versus Traditional Weight Training On Strength, Power, and Aesthetic Jumping Ability In Female Collegiate Dancers. *Journnal of Dance Medicine and Science*, 11(2), 38–44.
- Cuddihy, T. F., & Brymer, E. (2009). Creating Active Futures. In F. T. Cuddihy & E. Brimmer (Eds.), *Creating Active Futures*. School of Human Movement Studies.
- Fawas Ihsan, E., Muyasar, L., Reno Andika Sistem Informasi, M., Timur Jl Raya Rungkut Madya No, J., Anyar, G., kunci, K., Buatan, K., Atlet, P., Atlet, K., Permainan, S., & dan Teknologi, O. (2025). PERAN KECERDASAN BUATAN DALAM PENINGKATAN PERFORMA TIM OLAHRAGA. *Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika*, 9(1), 930–938.
- Febriyanti, D., Dewanti, R. A., & Sujiono, B. (2017). PERBANDINGAN METODE LATIHAN CONE DAN REACTION BALL TERHADAP KELINCAHAN ATLET PUTERI KLUB BOLA VOLI FORTIUS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 1–14.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Frayogha, J., & Afrizal. (2019). PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP AKURASI SHOOTING PEMAIN FUTSAL. *Jurnal Patriot*, 1(3), 919–931. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.397>
- Gunawan, G. B. (2015). PENGEMBANGAN APLIKASI KISAH 25 NABI DAN RASUL BERBASIS ANDROID. *Jurnal Algoritma*, 12 (2), 289–295. <http://jurnal.sttgarut.ac.id>
- Hammes, F., Hagg, A., Asteroth, A., & Link, D. (2022). Artificial Intelligence in Elite Sports—A Narrative Review of Success Stories and Challenges.

- Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.861466>
- Haq, I. N., Cahyo Wibisono, D., Muafy, R., Khoirul, H., Saputra, F., Vicky, M., Royyan, M. Y., & Mulyana, A. (2025). MENINGKATKAN KINERJA ATLET DENGAN TEKNOLOGI: PERAN REKAYASA PERANGKAT LUNAK DALAM OLAHRAGA DAN KEBUGARAN. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kreatif*, 6(2), 149–165. <https://ijurnal.com/1/index.php/jipk>
- Haris, M., Jadoon, B., Yousaf, M., & Hassan Khan, F. (2018). EVOLUTION OF ANDROID OPERATING SYSTEM: A REVIEW. *Asia Pacific Journal of Contemporary Education and Communication Technology*, 1, 178–188. www.apiar.org.au
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Bola Voli* (1st ed.). Anugrah.
- Holmberg, P. M. (2009). Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach. In *REPRINT: Strength and Conditioning Journal* (Vol. 31). www.nsca-scj.com
- Irwanto, E. (2021). *BUKU AJAR BOLA VOLI* (1st ed.). K-Media.
- Isnanto, A. H. (2019). *Seri Olahraga Bola Voli* (Claudia, Ed.). Sentra Edukasi Media.
- Jatmiko, T., Kusnanik, N. W., Nurhasan, N., Muhammad, H. N., & Noordia, A. (2024). Enhancing Speed, Agility, and Anaerobic Capacity via a Tuja-Shuttle Run Exercise Model. *Middle East Journal of Rehabilitation and Health Studies*, 11(1), 1. <https://doi.org/10.5812/mejrh-134693>
- Kadek, N., Dewi, C., Bagus, I., Anandita, G., Atmaja, K. J., Aditama, P. W., & Magister, P. S. (2018). RANCANG BANGUN APLIKASI MOBILE SISK BERBASIS ANDROID. *SINTECH Journal*, 1(2), 100–107. <http://jurnal.stiki-indonesia.ac.id/index.php/sintechjournal>
- Katic, R., Pavic, R., & Cavala, M. (2013). Quantitative Sex Differentiations of Motor Abilities in Children Aged 11-14. *Collegium Antropoligium*, 37(1), 81–86.
- Konin, J. (2012). Range of Motion An Overview. *Science Direct Tropis*.
- Kusniyati, H., Saputra, N., & Sitanggang, P. (2016). APLIKASI EDUKASI BUDAYA TOBA SAMOSIR BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknik Informatika*, 9(1), 9–18.
- Lase, D. (2019). Pendidikan di Era Revolusi Industri 4.0. *SUNDERMANN: Jurnal Ilmiah Teologi, Pendidikan, Sains, Humaniora Dan Kebudayaan*, 12(2), 28–43. <https://doi.org/10.36588/sundermann.v1i1.18>
- Maretno, & Arisman. (2020). LADDER DRILL DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN ATLET BOLAVOLI. *Jurnal Muara Olahraga*, 3(1), 46–54.

- Markovic, G., & Pavle, M. (2010). Neuro-Musculoskeletal And Performance Adaptations To Lower-Extremity Plyometric Training. *Journal of Sports Medicine*, 40(10), 859–895.
- Muhyi. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani melalui permainan Olahraga Bolavoli*. PT. Gramedia Widiasrana.
- Mulia, L., Ilham, M., Berliana, K., & Nugraha, B. (2023). Tingkat Pemahaman Variasi Latihan Fleksibility Pada Pelatih INKANAS DKI Jakarta Level Of Understanding Of Variations In Flexibility Exercises In DKI Jakarta Inkanas Trainers. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 7(1), 43–49.
- Mulia, L., Yonda, O., & Herliana, K. (2024). Perbandingan Tes Kelentukan Sit and Reach Dan Thomas Test Terhadap Kemampuan Tendangan Del'o Chagi Pada Antero Taekwondo Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 8(3), 10–16.
- Mutohir, t. (2012). *Konsep Teknik Strategi dan Modifikasi*. Graha Media Pustaka Utama.
- Nakamura, K., & Kodama, T. (2014). Effects of Active Individual Muscle Stretching on Muscle Function. *Jurnal of Physical Therapy Science*, 26(3), 341–344.
- Nikolaidis, P. T., Ziv, G., Arnon, M., & Lidor, R. (2012). PHYSICAL CHARACTERISTICS AND PHYSIOLOGICAL ATTRIBUTES OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS-THE NEED FOR INDIVIDUAL DATA. *Journal of Strength and Conditioining Research*, 26(9), 2547–2557. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823f8c06>
- Parwata, I. (2015). KELELAHAN DAN RECOVERY DALAM OLAHRAGA. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1(2), 2–13.
- Prananda, Y., & Yanti, N. (2021). PENGARUH VARIASI LATIHAN ENDURANCE TRAINING UNTUK MENINGKATKAN VO2MAX PEMAIN SEPAK BOLA KLUB SANHERIB FC. *Jurnal Peendiikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 10, 1–8.
- Rachmalia, D. S., Susilawati, D., & Lengkana, A. S. (2022). PROFIL KONDISI FISIK ATLET BOLA VOLI PADA KLUB TECTONA KOTA BANDUNG. *Journal of S.P.O.R.T*, 2(2), 91–100.
- Rahmadhea, S. (2024). Peran teknologi dalam optimalisasi proses pembelajaran kepelatihan olahraga. *JPKO Jurnal Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 21–29.
- Rumini, Soegiyanto, K., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 42–49.
- Rusdiana, A., Mulyana, B., Nurjaya, D. R., Imanudin, I., Fauziah, E., & Syahid, A. M. (2021). 3D BIOMECHANICAL ANALYSIS OF SWIMMING START MOVEMENTS USING A PORTABLE SMART PLATFORM WITH

- ANDROID PIE. *Journal of Engineering Science and Technology*, 16(1), 571–585.
- Safaat, N. (2012). *Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Tablet PC Berbasis Android* (Informatika).
- Safaat, N. (2014). *Android-Pemrograman Aplikasi Mobile Smartphone dan Mobile PC Berbasis Android (revisi kedua)* (2nd ed.).
- Saputra, N., & Aziz, I. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra Sma 2 Pariaman. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 32–38. <https://doi.org/10.24036/jpo137019>
- Setiyawati, Y., Isnanto, R., & Martono, K. (2016). Pembuatan Aplikasi Antar-Jmeput Laundry Berbasis Web Service Pada Platform Android. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Komputer*, 4(1), 150–158.
- Setyahandani, U., Darmawan, H., & Matsun. (2018). PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN FISIKA BERBASIS ANDROID PADA MATERI GELOMBANG CAHAYA DI KELAS XI SMA NEGERI 2 KETAPANG. *Jurnal Pendidikan Dan Aplikasinya*, 1 (1)(1), 32–38.
- Susanti, R., Sidik, Z., Hendrayana, Y., & Wibowo, R. (2021). Latihan Pliometrik dalam Meningkatkan Komponen Fisik: A Systematic Review. *Journal of Sport Science and Education* |, 6(2), 156–171. <https://doi.org/10.26740/j>
- Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2012). *Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Prestasi Olahraga*. Penerbit Cerdas Jaya.
- Usnata, N., & Muhammad. (2018). TINGKAT ANTROPOMETRI DAN BIOMOTOR ATLET BOLAVOLI PBV. SURABAYA BAYANGKARA SAMATOR NANDDA USNATA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(3), 1–10.
- Veronica, A., Abas, M., Hidayah, N., Sabtohadhi, D., Marlina, H., & Mulyani, W. (2022). *METODOLOGI PENELITIAN Kuantitatif Kuantitatif Kuantitatif* Get press. www.globaleksekitifteknologi.co.id
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). *PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN (ENDURANCE) TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PEMAIN SEPAKBOLA* (Vol. 16, Issue 2).
- Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i2.2141>
- Wibawa, R., Sudiarta, N., & Adi Santika, N. (2017). PELATIHAN PLYOMETRICS KNEE TUCK JUMP 5 REPETISI 5 SET MENINGKATKAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI SISWA KELAS X. *Jurnal Pendidika Kesehatan Rekreasi*, 1, 34–41.
- Winarno, E., Tomi, A., Sugiono, I., & Shandy, D. (2013). *Teknik Dasar Bermain Bola voli*. Fakultas Olahraga Kesehatan.

- Yahya, T. N. (2015). APLIKASI PENDATAAN GUDANG PUPUK DI DINAS PERTANIAN TANAMAN DAN PERKEBUNAN. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 1, 58–61.
- Yamaguchi, T., & Ishii, K. (2005). EFFECTS OF STATIC STRETCHING FOR 30 SECONDS AND DYNAMIC STRETCHING ON LEG EXTENSION POWER. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(3), 677–683.
- Yan, X., Dunne, D. M., Impey, S. G., Cunniffe, B., Lefevre, C. E., Mazorra, R., Morton, J. P., Tod, D., Close, G. L., Murphy, R., & Chakraborty, B. (2022). A pilot sequential multiple assignment randomized trial (SMART) protocol for developing an adaptive coaching intervention around a mobile application for athletes to improve carbohydrate periodization behavior. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 26. <https://doi.org/10.1016/j.conctc.2022.100899>
- Yoda, I. (2020). Peran Olahraga Dalam Membangun SDM Unggul Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal IKA*, 18(1), 1–22.
- Young, W., & Farrow, D. (2006). A Review of Agility: Practical Applications for Strength and Conditioning. *National Strength and Conditioning Association*, 28(5), 24–29.
- Young, W., & Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal*, 35(2), 39–43. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6654>
- Young, W., McDowell, M., & Scarlett, B. (2001). Specificity of Sprint and Agility Training Methods. *National Strength & Conditioning Association J. Strength Cond. Res*, 15(3), 315–319.
- Yuliawan, E., & Septriasa, I. (2023). Pengaruh Latihan SAQ Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Atlet Sprinter Derako Athletics Club Jambi. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 5(1), 10–20. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v5i1.21361>