

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Nuril. (2007). Bola Voli: Teknik dan Latihan. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Borras, X., Balius, X., Drobnic, F., & Galilea, P. (2011). Modern Volleyball: Theory and Practice of Team Play. Barcelona: Sport Science.
- Brown, L., & Ferigno, M. (2005). Training for Speed and Agility. New York: Human Kinetics.
- Dawes, P., & Roozen, F. (2011). Enhancing Agility in Team Sports. London: Routledge.
- Desmon, T., Trisandi, dkk. (2017). The Effectiveness of High Intensity Interval Training (HIIT) for Athletes. Jakarta: Health and Fitness Publishers.
- Gadre, V., et al. (2019). Improving Agility in Volleyball: A Research on Training Techniques. Journal of Sports Science, 28(4), 453-460.
- Gortsila, G., et al. (2013). Agility and Speed Training for Athletes. Journal of Sports Medicine, 24(1), 12-15.
- Gibala, M. J., et al. (2012). High-Intensity Interval Training: A Time-Efficient Strategy for Health and Fitness. Sports Science Review, 35(3), 285-297.
- Khapipudin, A., Yusuf, P. M., & Susilawati, I. (2021). Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO2 Max Atlet. Journal of Physical Education and Sports, 18(1), 1-9.
- Mufit, M., & Diana, F. (2022). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 10(3), 45-55.

- Ng, T., et al. (2019). The Role of Agility in Reducing Injury Risks in Volleyball Players. *Journal of Sports Health*, 16(3), 102-109.
- Nurhasan, A. (2007). Cone Drill and its Impact on Agility Training. *Jurnal Olahraga*, 9(2), 88-92.
- Sugiyono, M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumadi, M. (2013). *Metodologi Penelitian Eksperimen*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Viera, Barbara. (2004). *Bola Voli: Panduan Teknik Dasar dan Permainan*. Surabaya: Pustaka Utama.
- Hadi, M., & Syafruddin, M. (2019). Implementasi Program HIIT untuk Meningkatkan Kekuatan dan Kecepatan Atlet. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 10(2), 80-88.
- Pratiwi, E., & Sari, F. (2018). The Effects of High-Intensity Interval Training on Anaerobic Capacity in Female Athletes. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 25(4), 234-241.
- Salim, A., & Hidayat, D. (2020). Pengaruh Latihan High-Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO2 Max pada Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 112-118.
- Yunus, M., & Siregar, E. (2017). Efektivitas Latihan High-Intensity Interval Training dalam Meningkatkan Ketahanan Fisik Atlet Voli. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 15(2), 155-162.
- Asikin, I., & Widodo, W. (2021). Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Peningkatan Kecepatan dan Agility Pemain Sepak Bola. *Jurnal*

Teknik Olahraga, 10(3), 214-222.

Aditya, R., & Kurniawan, M. (2018). Efek Latihan Cone Drill terhadap Peningkatan Kecepatan dan Ketangkasan Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 148-155.

Lestari, R., & Hasim, A. (2020). Peningkatan Keterampilan Gerak dan Kecepatan dengan Latihan Cone Drill pada Atlet Voli. *Jurnal Penelitian Olahraga*, 15(4), 96-104.

Fauzan, M., & Sutarno, T. (2019). Pengaruh Latihan Cone Drill terhadap Kecepatan dan Reaksi Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 7(1), 67-74.

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumanta, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh latihan leg press dan squat thrust terhadap peningkatan power tungkai atlet bola voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2005). Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2005 Nomor 13. Sekretariat Negara Republik Indonesia.