

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA
- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Pustaka Utama.
- Beutelshel, Dieter (2008). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pionir Jaya
- Bompa, O. Tudor. (1983). *Theory And Methodology Of Training Second Edition*.
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek – aspek Psikologis dalam Coaching*.
jakarta : Tambak Kusuma.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Tambak Kusuma
- Harsuki, (2003). **Perkembangan Olahraga Terkini**. _____
- Husein dkk (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta : LANKOR
- [Http://dodolanweb.blogspot.com/2013/05/tips-melatih-kekuatan-otot-lengan-dan.html](http://dodolanweb.blogspot.com/2013/05/tips-melatih-kekuatan-otot-lengan-dan.html) (melatih otot lengan push up)
- [Http://duniafitnes.com/training/squat-jump-untuk-melatih-betis-anda.html](http://duniafitnes.com/training/squat-jump-untuk-melatih-betis-anda.html)
(melatih loncat tegak)
- [Http://jepretanhape.wordpress.com/2009/12/21/tips-latihan-fitness-untuk-mendapatkan-perut-sixpack/](http://jepretanhape.wordpress.com/2009/12/21/tips-latihan-fitness-untuk-mendapatkan-perut-sixpack/) (melatih otot perut/leg up)
- [Http://www.ilmufisioterapi.info/standing-long-jump-test.html](http://www.ilmufisioterapi.info/standing-long-jump-test.html) (melatih loncat dada/kekuatan otot tungkai dan pernapasan)
- [Http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/prinsip-prinsip-latihan.html](http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/prinsip-prinsip-latihan.html)
- Irsyada, Machfud. (2000). *Bola Voli*. Depdikbud.
- Kristiyanto, Agus (2010). **Penelitian Tindakan Kelas**. Surakarta : UNS
- Ma'mun, among (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Pembinaan Kelas Olahraga.
- Nosseck, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Institut nasional Olahraga Lagos.

Nurhasan. (1988). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jenderal Olahraga

PBVS, (2001-2002), *Peraturan Internasional Permainan Bola Voli*, Jakarta : PBVS

Sajoto,M.(1988).*Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*,Jakarta : Depdikbud.

Syafruddin.(2011).*Ilmu Kepelatihan Olahraga*.UNPRESS Padang : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

Wahjoedi, (2001). **Landasan Evaluasi pendidikan Jasmani**. Jakarta : P.T. Rajagrafindo Persada.

UNIVERSITAS NEGERI
MEDAN
UNIMED

THE
Character Building
UNIVERSITY