

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Beutelstahl, Dieter. (1978). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung: CV Pioner Jaya
- Baechle, T.R dan Groves, B.R. 1997. *Weight Training: Steps to Success*. Alih bahasa Latihan Beban oleh: Razi Siregar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T.O. 1993. *Periodization of Strength. New Wave in Strength Training*. Toronto: Veritas Publishing Inc.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Mrthodoiogy of Training: The Kev to Athletics Performance*. Dubuque: Kendal/ Hunt Publishing Company.
- Bompa, T.O. 2000. *Periodization, Theory and Methodology of Training*. 4th ed. Dubuque: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Chu, D.A. & Myer, G.D. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Leisure Press Champaign, Illionis.
- Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Fédération Internationale de Volleyball (FIVB), (2016). *Official Volleyball Rules 2017- 2020- Approved by the 35th FIVB Congress 2016*. FIVB.
- Herwin, N. (2019). *Pengaruh Latihan High Intensity Plyometric Hurdle Hopping Terhadap Peningkatan Vertical Jump Dan Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Klub Pertamina Makassar*.
- Iqbal Hasan. (2004). *Desain Penelitian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Kreamer WJ, Ratamess N , Fry AC, McBride TT, Koziris LP, Bauer JA, Lynch JM, Fleck SJ. 2000. ***Influence of Resistance Training Volume and Periodization on Physiological and Performance Adaptation in Collegiate Women Tennis Players***. Journal of Sport Med.\o\2%, pp. 626-64.
- Lubis,Johansyah. 2009. ***Mengenal latihan polyometri. (http://www.scribd.com/doc/81841013/4 Mengenal-Latihan-Pliometrik, diakses tanggal 27 Januari 2012)***
- M. Sajoto. 1988. ***Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga***.Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- M. Yunus. (1992). ***Olahraga Pilihan Bola Voli***. Jakarta : Depdikbud Dikjen Dikti
- Nossek, J. 1982. ***General Theory of Training. Lagos: National Institut for Sport, Pan African Press Ltd.***
- Satulelaki.com./cetak/0%2C51442COO.htm/2004. ***Latihan Kekuatan, Tingkatkan Kepercayaan Diri.***
- Nur Wibintoro, Gideon. 2009. ***Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Istirahat 1 : 5 Dan Istirahat 1 : 10 Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pemain Putri Usia 10-14 Tahun Club Bolavoli Vita Surakarta***. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Pasaribu, A. M. N. (2017). ***The Influence Of Teaching Style And Motor Skills On The Bottom. JIPES (Journal of Indonesian Physical Education and Sport), 3(1), 124–138. https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.014***
- Pearse . (1980: 133). ***Definisi otot tungkai***. https:// media.neliti.com.diakses pada tanggal 5 februari 2018
- Readcliffe, J.C. & Farentinos, R.C. 1958. ***Plyometrics Explosive Power Training***. America: Human Kinetics publisher. Inc

Radcliffe, J., & Farentinos, R. (1985). *Hight-powered plyometrics*. Human Kinetis.

Soedarminto. (1992). *Kinesiologi*. Depdikbud.

Suharno. H.P (1981). *Metodik Melatih Permainan Bola Voli*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO FIK UNY

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Sugiyono. (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta

Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,

