

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta; Rineka Cipta.
- Barbara L. Viera & Bonnie. 2000. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta; PT. Raja Grafindo Persada
- Bompa. 1994. *Total Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development*. Oakville_New York – London. Mosuic Press.
- Chu, Donald. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign; Illeisure Press.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Fisiologis dan Coaching*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Lankor .2007. Teori Kepelatihan Dasar. Jakarta. Indonesia Percetakan
- Mukholit. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudhistira.
- M. Nazir. 1988. *Metode Penelitian*. Jakarta. Ghalio Indonesia
- Nurhasan. 2001. Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Departemen Pendidikan Nasional
- _____.1983. *Olahraga dan Teknik Program Latihan*. Jakarta; Akademika Pressindo.
- Radcliffe, Farentinos. 1994. *Explosive Power Training*. Champaign, Illionis, Human Kineticks Publistour, INS
- Robinson. 1987. *Research Desain And Statistic for Physical Education*. New Jerse; Prentice Hall. Inc.
- Syafruddin .2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. UNP Press Padang
- Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta; Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suharno. 1982. *Teknik Permainan Bola Voli*. Bandung: Arkola
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung.
- Viera, dkk,. 2004. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta; Raja Grafindo Persada.
- Yunus, Muhammad. 1992. *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Rineka Cipta
<http://id.shvoong.com/lifestyle/sport-and-recreation/2234458-prinsip-prinsip-latihan/#ixzz20UT9b11G>.