

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1992. **Pendidikan Jasmani**. Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Ahmad Nuril (2007) **Panduan Olahraga Bola Voli**, Surakarta : Era Pustaka
- Bompa, O. Tudor (1983). **Theory and methodologi of Training**. Dubuque, Iowa Kendal/Hunt Publishing Company.
- Beutelstahl, Dieter. 1986. **Belajar Bermain Bola Volley**. Bandung : Pionir Jaya.
- Chu, D.A.1992. **Jumping Into Plyometrics**. Champaign Illinois: Leisure Press.
- Harsono (1988). **Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching**. Jakarta, FIK Universitas Negeri Jakarta.
- <http://www.msn.com/en-us/health/exercise/strength/single-arm-dumbbell-overhead-triceps-extension/ss-BBtOaaU>, Diunduh : 20 Januari 2016.
- Munasifah. 2008. **Bermain Bola Voli**. Semarang : Aneka Ilmu. .
- M. Yunus. 1992. **Olahraga Pilihan Bola Voli**. Depdikbud
- Nurhasan (1986). **Tes dan Pengukuran**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Radcliffe, J. C & Farentinos, R.C. 2002. **Plyometrics Explosive Power Training**. 3rd ed. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Sajoto, M (1988). **Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarumpaet, A (1992). **Permainan Besar**. Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana, 1996, **Metode Statistika**, Bandung: Penerbit Tarsito.
- Suharno H.P. 1985. **Ilmu Kepelatihan Olahraga**. Yogyakarta: FPOK IKIP
- UU No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Widiatuti, **Tes Dan Pengukuran Olahraga**, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.