

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. Medan: Unimed Press. Universitas Negeri Medan
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Metode Penelitian*. Bandung
- Bompa, Tudor (1994) *Power Training For Sport, Plometric For Maximum Power Development*. New York-London.
- Chu. D. (2000). *Jumping into Plyometrics*. Illinois: Human Kinetics.
- Donald Chu, Phd. *Jumping Into Plyometrics*. California
- Furqon H. (1995). *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Harsuki. (2003). *Tes dan Pengukuran*
- <http://www.spinalhealth.net/plyometrics.html>. Plyometrics Training Program.
- <http://www.specialolimpics.org>. Plyometrics Training.
- Lutan, Rusli, dkk. (1999). *Sistem Monitoring Evaluasi dan Pelaporan (SMEP)*.
- M. Yunus. 1991. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Nossek Y. (1995). *General Theory of Training*. (Terjemahan Furqon). Surakarta: Sebelas MARET University Press. Jakarta: KONI Pusat
- Nurhasan. (2001) *Tes dan Pengukuran*. Jakarta.
- PBVSJ. (2005). *Peraturan Permainan Bolavoli*. Senayan: Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito Bandung
- Sukintaka. 1983. *Permainan dan Metodik Buku III*. Jakarta: PT Firman Resama