

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor, O. (1993).*Power Training For Sport*. Canada York University Toronto, Ontario
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- A.Chu Donald. (1998).*Jumping Into Plyometrics*. canada : human kinetics.
- A.Chu Donald. (1992).*Jumping Into Plyometrics*. England : Leisure Press.
- A.Chu Donald. Myer, D. Gregory (2013). *Plyometrics dynamic strength and explosive power*. Canada : human kinetics.
- Ahmadi, Nuril (2007). **Panduan Olahraga Bola Voli**. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Akhmad, Imran. (2013). **Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan**. Medan.
- Arikunto, Suharsimi (1998). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan, Praktek**. Yogyakarta : IKIP
- Durrwachter, Gerhard. (1982). **Bola Volley**. Jakarta : PT Gramedia
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Akademik Pesindo.
- Subroto, Toto. (2001). **Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli**.
- Viera, Barbara L, (2000). **Bola Voli Tingkat Pemula**, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Ramsi, Mohammad. (2015). **Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dengan Prestasi Smash Bolavoli**. Jurnal Penelitian. UNESA
- Saputro, Dedi. (2013). **Sumbangan koordinasi mata-tangan, power lengan, dan Power tungkai terhadap forehand drive**. *Journal of sport sciences and fitness*. Universitas Negeri Semarang.

Muhammad. (2015). **Pengaruh penambahan latihan *skipping* pada *Plyometrics* "depth jump" terhadap peningkatan *Vertical jump* pada pemain bola voli.** Jurnal fisioterapi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nasution, Nana Suryana. (2015). **Hubungan kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan keterampilan *open spike* pada pembelajaran permainan bola voli atlet pelatkab bola voli putri kabupaten karawang.** Jurnal Pendidikan UNISKA. Kabupaten Karawang.

Lestari, Yuni. (2014). **pengaruh pelatihan *medicine ball scoop toss 3 kg dan 4 kg* terhadap kekuatan otot lengan.** e-Journal*Ikor* Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan.

https://en.wikipedia.org/wiki/Medicine_ball. di akses 22 maret 2017

<http://caratercepatmenurunkanberatbadananda.blogspot.co.id/2015/06/latihan-full-body-terbaik-tanpa-pergi.html>. di akses 22 maret 2017