

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama.
- Akhmad, Imran. (2013). *Dasar-Dasar Melatih Fisik Bagi Olahragawan*. Medan : Unimed press.
- Bafirman. (2013). *Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal*. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia Vol, 3 No.1, 41-47.
- Barbara L.Viera & Ferguesen B.J (2000). *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta : PT Raja Grafindo Utama Slameto
- Beutelstahl, Dieter. (2016). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : Pioner Jaya.
- Fadhlyda, Rica,. Erlamsyah, dan Daharnis. (2014). *Pembinaan Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Sawahlunto*. Konselor Vol, 3 No. 3, 100-1005
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kasih, Indra. (2016). *Belajar dan Berlatih Pass Atas dan Pass Bawah*. Medan : Unimed Press.
- Langga, Zena Anfidi dan Supriyadi. (2016). *Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 18 Malang*. Jurnal Kepelatihan Olahraga Vol, 1 No.1, 90-104.
- Lestari, Ria Yuli. (2016). *Peran Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Watak Kewarganagaraan Peserta Didik*. Unirta Education Jurnal Vol, 1 No.2, 136-152.
- Mubarrok, M dan Adi, Sapto. (2017). *Pengaruh Variasi Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Permainan Bolavoli Putri*. Indonesia Performance Journal 1(2), 125-129.
- Nurdiansyah, dan Susilawati. (2018). *Pengaruh Latihan Plyometrics Hurdle Hopping Terhadap Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Vol, 17 No.1, 29-34.
- Rohendi, Aep dan H. Etor Suwandar. (2017). *Metode Latihan dan Pembelajaran Bola Voli*.

Sariadi., Mintarto, Edy dan Setijono, Hari. (2015). *Pengaruh Pelatihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar dan Senam Sehat Gembira Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kekas IV SDN Margorejo I/403 Surabaya*. Bravo's Jurnal Vol, 3 No.4, 209-223.

Soelistyo, Teddy Agoeng. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Plyometrics dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Ketepatan Tembakan Sepak Bola*. Jurnal Ilmiah Spirit Vol, 12 No.2, 1-16.

Sucipto, Eko dan Widiyanto. (2016). *Pengaruh Latihan Beban dan Kekuatan Otot Terhadap Hypertrophy otot dan Ketebalan Lemak*. Jurnal Keolahragaan Vol, 4 No.1, 111-121.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sunarno, Agung, dan R. Syaiful (2011). *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta : Yuma Pustaka.

Pranata, Lingga Dwi. (2017). *Pengaruh Latihan Beban Gaya-Pegas Karet Ban Terhadap Kecepatan Pukulan Kumite Gyaku Tzuki untuk Atlet Inkanas Kota Bengkulu*. Jurnal Pendidikan Jasmani 1(2), 106-110.