

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Kurnia Nenggala. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, Cetakan I*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Aris Fajar Pambudi, (2011). *Target Games: Sebuah Pengembangan Konsep Diri Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike International License.
- Alter, Michael J. (2003). *“300 Teknik Peregangan Olahraga.”* Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ahmad, Imran. (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan. Medan*. Unimed Press.
- Achmad, Irfan Zinat. (2016). *Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Matatangan, Dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bola Voli*. Jurnal Pendidikan Unsika. ISSN 2338-2996
- Beutelstahl Dieter. (2009). *Belajar Bermain Bolavoli*. Bandung : CV. Pionar Jaya.
- Barbara L, Viera, Ms. Jill Fergusson, Bonie, Ms (2000). *Tingkat Pemula Bola Voli*. Jakarta: PT Raja Grapindo Persada.
- Bompa, Tudor. (2004). *Theory and Methodology of Training*. Kendal. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Cheatham. (2013). *Muscular Strength, Endurance and Flexibility*. 2013.
- Gaurav, Vishaw, Mandeep Singh, Sukhdev Singh. (2011). *A Comparative study of somatic traits and body composition between volleyball players and controls*. Indian Journal of Science and Technology. Vol. 4 No. 2. February 2011
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zakar Sidik. (2013). *“Ilmu Faal Olahraga”*. Bandung PT. Remaja Posdakarya.
- Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: UPI.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press Machfud Irsyada. (2000). *Bola Voli*. Jakarta: Depdiknas
- Kemenpora. (2005). *Panduan Penetapan Parameter Tes Pada Pusat*

Pendidikan Dan Pelatihan Pelajar Dan Sekolah Khusus Olahragawan.
Yogjakarta : Kemenpora

Nana, Sudjana. (2002). ***Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar.*** Bandung. Remaja Rosdakarya.

PP. PBVSI, Dewan & Bidang. (2005). ***Peraturan Permainan Bola Voli.*** Jakarta : Pengurus Pusat Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia

Ricky, Zuhar. (2020). **“Studi Eksperimen Pengaruh Latihan Jump In Place Terhadap Kemampuan Spike Bola Voli”.** Jurnal Jendela Olahraga, Volume 05, No. 02, Bulan Juli, hal. 150-159.

Sukadiyanto. (2011). ***“Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik”.***
Yogyakarta: FIK UNY

Tite Juliantine. (2011). ***“Studi Perbandingan Berbagai Macam Metode Latihan Peregangan Dalam Meningkatkan Kelentukan”.*** Jurnal Universitas Pendidikan. Bandung

Viva Pakarindo. (2006). ***Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas X.*** Jakarta : Viva Pakarindo.

Widha Srianto, (2018). ***Pengembangan Model Latihan Teknik Spike Dalam Olahraga Bola Voli.*** Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an, Vol. 4, Nomor 3, Mei 2018, hlm. 436-444