

DAFTAR PUSTAKA

- Arie S Sutopo, *Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Kerja (Ergofisiologi)*, Edisi II, Jakarta Utara: UNJ FIK.2006.
- Dadang Masnun, *Biomekanika*, (Jakarta : Fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 1998)
- , *KINESIOLOGI* (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1998).
- Depdikbud, *Pedoman dan Modul Penataran Pelatih Fitness Tingkat Dasar*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.1997.
- Engkos Kosasih, *Program Latihan Olahraga Prestasi*, Jakarta : Bidang Kepelatihan PKON Kantor Menpora, 1995.
- Harsono, *Ilmu Coaching*, Jakarta : Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat, 1986
- Harsuki, *Pengantar Manajemen Olahraga* Jakarta: Rajagrafindo Persada Tahun 2012.
- Lee E. Brown, *Strenght Training*, United States of America: Human Kinetics, 2006
- MENPORA Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan, *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*,
- Nuril Ahmadi, *Panduan Olahraga Bolavoli* Surakarta: Era Pustaka Utama, 2007
- Peak Performance, *Core Stability Injury Free Performance*.
- PP.PBVSJ, *Peraturan Permainan Bolavoli* Jakarta: PP.PBVSJ, 2005.
- Saharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta, PT Rineka Cipta, 2006) h. 130
- Sudradjat Prawirasaputra, *Dasar – dasar Kepelatihan*,(Debdikbud), 2006.
- Suharno HP, *Metodologi Pelatihan*, Jakarta : KONI pusat 1995
- Sutrisno Hadi, *Statistik Jilid I*, Yogyakarta : Yayasan penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1981.

- , *Statistik Jilid II*, Yogyakarta : Yayasan penerbitan Fakultas Psikologi UGM.1974.
- Tudor O. Bompas dan Lorenzo Cornacchia. *Human Kinetics Tahun 1998*
- dan Michael C. Carrera, *Periodization Training For Sport*, 2005
- dan G.gregory Haff, *Periodization Theoty and Methodology of Training*, 2009
- Toto Subroto, *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran*, Jakarta Pusat: Dirjen Olahraga,2001,
- Ucup Yusup, *Anatomi Fungsional*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan,1999
- <http://duniafitnes.com/training/panduan-latihan-squat-dengan-baik.html>. diakses pada tanggal 11 Mei 2013
- <http://powersteel-jambi.webly.com/contoh-gerakan-latihan.html>. diakses pada tanggal 11 Mei 2013.