

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Berliana, Rusli Lutan, Yadi Surnand. (2014). *Modul penelitian pendidikan dalam penelitian olahraga*.
- Bonnie robinson (1991), *Bola Voli, Bimbingan, Petunjuk dan Teknik Bermain*, Semarang Dahara Prize
- Crespo, M. dan Miley, D. (1998). *Advanced Choaches Manual ITF*. England
- Ellen Kreighbaum dan Katharine M Barthels (1981). *The Kinetic Link Principle*.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, tambak kusuma
- H.Y.S. Santosa Giriwujoyo dan Dik-dik Zafar Sidik, (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nuryanti, Widy Dewi (2015). *Pengaruh Latihan Senam Perkasa Indonesia Terhadap Kapasitas Inspirasi Paru-Paru Lansia*. (Skripsi). Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
- Randy Sandefur, (1984). *Bimbingan Bermain Bola Volley*, Jakarta: mutiara
- Satriya, Dikdik Japar Sidik, Iman Imanudin. (2007). *Metodologi kepelatihan olahraga*. Bandung
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung; Alfabeta
- Yunyun Yudiana dan Toto Subroto (2014). *Permainan Bola Voli*.

**SUMBER INTERNET :**

Jonathan c. resser, Glen S, Becky dan Mianfang. (2010). *Upper Limb Beomechanic During the Volleyball serve and spike*, Diakses :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445065/>

Ismanto. *Analisis Kinesiologi dan Biomekanik dalam permainan Bola Voli*. Diakses :  
<https://ismantogurupenas.files.wordpress.com/.../tugas-wis-terakhir.docx>

Copyright © 1999/2016 State of Victoria

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/resistance-training-health-benefits>