

## DAFTAR PUSTAKA

- Faruq, Muhammad Muhyi. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Voli*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fenanlampir, Albertus., Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*, Yogyakarta: Andi Offset.
- Gilang. M. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ganesa Exaet.
- Heywood, V. 2006. *The Physical Fitness Specialist Manual, The Cooper Institute for Aerobics Reseach*, Dallas TX, Revised 2005 in Heywood V 2006 *Advanced Fitness and Exercise Prescription*, Fifth Edition, Champaign, IL: Human Kinetics, (Online). tersedia:  
<https://www.brianmac.co.uk/mobile//vo2max.htm>
- Herpandika, Reo Prasetyo, Yuliawan, Dhedy, Rizky, Muhammad Yanuar. 2019. Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “Kediri Emas” di Porprov 2019. Jurnal. (online).  
tersedia:<http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk>. Diunduh 1 November 2020.
- Hidayat, Witono. 2017. *Buku Pintar Bola Voli*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Profil Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putri Puslatkab ( Pusat Latihan Kabupaten ) kabupaten Kediri tahun 2020. Jurnal (online)  
tersedia:<https://eprints.uny.ac.id/14193/>, diunduh 2 Oktober 2020
- MENPORA. 2005. *Penetapan Parameter Tes Pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*. Asisten Deputi Pengembangan SDM dan Keolahragaan.
- Holmberg, P.H. 2009. “Agility Training for Experienced Athletes: A Dynamical Systems Approach”. *Strength and Conditioning Journal*. Vol. 31 No. 3 Oktober 2009. pp. 73 - 78.
- Moch Hisa Ardiansah yang berjudul “ Survei Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bolavoli Putra PUSLATKAB (Pusat Latihan Kabupaten) Tulungagung Tahun 2018. Artikel (Online) tersedia:  
[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0118.pdf), diunduh 12 Oktober 2020