

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul M. 2010,. Stone and Kroll,. 1991. *Volleyball Predominan Sytem Energy*.. dari [http://: Physicaleducation's posteur.com](http://Physicaleducation's posteur.com). Di akses pada 28 mei 2011.
- Alter, MJ, 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Alih Bahasa Jamal Habib. Rajagrafindo Persada, Jakarta.
- Appleton, Brad,. 2010. *Stretching and Flexibility Everything you never wanted to know*. <http://www.enteract.com/~bradapp/>.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Iowa : Kendall Hunt Publishing Company.
- Crossfit. 2006. *Stretching and Flexibility*. Roger Harell. CrossFit Journal Article Reprint. First Published in CrossFit Journal Issue 41 - January 2006.
- Freshmen, F.H.S. 2002,., *flexibility. Rev:8-02 SJH*. Fitnes unit # 4. American college of sports medicine.
- Fonseca.J. 2001., *Flexibility Training*, disadur dari Mautang. Universitas Negeri Manado. (diakses pada tanggal 19 Agustus 2011 dari ([http://www. Zufightingchikens.com](http://www.Zufightingchikens.com)).
- Funk, D.C., Swank, A.M., Mikla, B.M., Fagan, T.A., Farr, B.K. 2003. *Impact of Prior Exercise on Hamstring Flexibilit., A Comparison of Proprioceptive Neuromuscular Facilitation and Statik Stretching*. J Strength Cond Res 17(3).
- Guccione, 2000. *Balance and Fall In The Eldery; Issue in Evalution and Treatment; Geriatri Physical Therapy*, Second Edition, Mosby Year Book, Philadelphia, hal. 282-190.
- Harber, Murray,. 2007. *Metabolism and Exercise* . University of Minnesota Eagan Community Center April 26, 2007.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Pembinaan Olahraga Usia Dini. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat
- Kisner, C, 1996. *Therapeutic Exercise Foundations and Techniques*. Thrid edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

- Kotzamanidis C. 2006. *Effect of Plyometric Training on Running Performance and Vertical Jumping in Prepubertal Boys. J Strength Cond Res*
- Pearce, Evelyn, C., 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Alih Bahasa Yuliana H; Cetakan ke-25, PT Gramedia, Jakarta.
- Potteiger JA, Lockwood RH, Haub MD, *et al.* 1999. Muscle Power and Fiber. Plyometric and Squat-Plyometric Training on Power Production. *J Appl Sport Science Reserach*.
- Price, Dahara,. 1998. *Analisis Biomekanika pada Gerakan Shoting Bola Basket. Dalam Teknik Menangkap Bola di Udara (Diving to Save "Air Ball)*. M. Sajotto, Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga .Semarang
- Priyatna, H, 2001. *Musculoskeletal Fisioterapi*. Kumpulan bahan Kuliah DIV Fisioterapi. Jakarta : Universitas Indonusa Esa Unggul
- Radcliffe,. 2000. Penggunaan Energi Elastic. Optimasi Gerakan. Adaptasi Biomekanika pada Latihan. Chapter II,.
- Sarwono, Tri W,.2009. Block atau Blockir dalam Artikel Bola Voli. [http://:radekafc.com](http://radekafc.com). diakses pada 28 mei 2011.
- Sohiron, 2009,. Analisis Teknik-teknik dalam Cabang Olahraga Bola Voli. Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Wahyuni & Herawati I, 2004, *Latihan Peregangan Untuk Meningkatkan Fleksibilitas Punggung*, FIK, UMS, Surakarta.
- Weineck, J. 2000. *Optimales Training*. 11. Auflage. Balingen: Spitta Verlag GmbH.
- Whittle, Michael W., 2007 ; *Terminology Used In Gait Analisis-Normal Gait-Gait Analisis an Introduction on* <http://www.elsevier.com>.
- Widinata, Ilham,. 2010. Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* dengan *Stretching* dan Tanpa *Stretching* Terhadap Tinggi *Jumping Smash* pada Atlet Bulutangkis di Klaten. Surakarta, Fakultas ilmu kesehatan, UMS.

- Wilson, G.J., Newton, R.U., Murphy, A.J. & Humphries, B.J. 1993. *The Optimal Training Load for the Development of Dynamic Athletic Performance. Medicine and Science in Sport and Exercise*,
- Winter, G. 2001. *Flexibility Training*. disadur dari Mautang. Universitas Negeri Manado. (diakses pada tanggal 19 Agustus 2011 dari ([http://www. Zufightingchikens.com](http://www.Zufightingchikens.com)).
- Zulfaa, Aishiis, 2011; *Pengaruh Pemberian Streching pada Otot Gastrocnemius dan Otot Hamstring Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia*. Surakarta, Fakultas ilmu kesehatan, UMS.