

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, Alim. 2000. Latihan Fleksibilitas Dengan Metode PNF. *Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta*. Diakses tanggal 22 November 2014. <http://Staff.Uny.Ac.Id/./Latihan%20fleksibilitas%20>.
- Ariawan, Dudut. 2012. Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zg Run Terhadap Kelincahan Atlet Seakbola Usia 13-15 SB Adiraga Putra Magelang. *Jurnal. Universitas Negeri Yogyakarta*. Diakses tanggal 5 maret 2015. <http://eprints.uny.ac.id/8900/>.
- Bompa, TO. 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Dubeige: kendall / Hunt Publishing Company.
- Depdiknas. 2000. *Tes kesegaran jasmani Indonesia untuk usia 10-12 tahun*. Jakarta: Pusat Pngembangan Kualitas Jasmani.
- Fouladi, Rose. 2009. *Sex Hormones And Neuromuscular Control System*. Iran: Tehran university.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMA*. Jakarta: Ganessa Excat.
- Hardjono J dan Ervina Azizah, 2012. Pengaruh Penambahan *Contract Relax Stretching* Pada *Intervensial Current* Dan *Ultrasound* Terhadap Pengurangan Nyeri Pada Sindroma *Miofasial* Otot *Supraspinatus*. *artikel. Esa unggul Jakarta*. Diakses tanggal 22 November 2014. <http://esaunggul.ac.id/article/pengaruh-penambahan-contract-relax-stretching-pada-intervensial-current-dan-ultrasound-terhadap-pengurangan-nyeri-pada-sindroma-miofasial-otot-supraspinatus>.
- Herdiansyah, dkk. 2008. Hubungan Konsumsi Susu Dan Kalsium Dengan Densitas Tulang Dan Tinggi Badan Remaja. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. Diakses 9 Februari 2015. <http://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/4446>.
- Ibrahim, MN dan Wahyuddin, 2006. Perbedaan Pengaruh Antara *Contract+ Stretching* dan *Micro Wave Diathermy* Untuk Penurunan Nyeri Pada Kondisi *Thoracic Outlet Sindrom Type Pectoralis*. *Jurnal kesehatan*. Diakses tanggal 22 November 2014. . <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/.../555>.

- Irfan, m dan Natalia. 2008. Beda Pengaruh Auto Stretching Dengan Contract Relax And Stretching Terhadap Penambahan Panjang Otot Hamstring. *Artikel*. Esaunggul Jakarta. Diakses tanggal 21 November 2014. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/.../610>.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas XI SMA*. Jakarta: Pt Raja Grafindo Prasada.
- Kardjono. 2008. *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesai Fakultas Pendidikan Dan Olahraga Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Kuntono H P. Dkk. 2002. *Makalah Penelitian Metode PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)*. Surakarta: Sasana Husada Profisio.
- Lebrun M. Dkk. 2010. *Effect Of Female Reproductive Hormones On Sports Performens*. New York: Springer Science Business Media.
- Lestari, Renita. 2012. Pengaruh Latihan Keterampilan Dengan Menggunakan Bola Terhadap Kelincahan Siswa Bola Voli Selabora Putri Usia 10-12 Tahun. *Jurnal*. Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses Tanggal 5 Maret 2015. <http://eprints.uny.ac.id/7839/1/1%20-%2008602241088>
- M. Yunus. 1992. *Olahraga Pilihan Bolavoli*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Mujito, Arif A. dkk. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan Star Driil Dengan Butterfly Drill Terhadap Kelincahan Pada Sekolah Sepak Bola Universitas Riau. *Jurnal*. Universitas Riau. Diakses tanggal 16 november 2014. <http://repository.unri.ac.id/.../5.AZIS%20ARIF%20MUJITO>.
- Nengala, Kurnia, Asep. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk Kelas IX SMP*. Bandung: Gravindo Media Pratama.
- Notoadmojo, soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nur Hassan. 1986. *Buku materi pokok tes dan pengukuran*. Jakarta: universitas terbuka. Depdikbud.
- Rudiyanto, Musyafari Waluyo, Sugiharto. 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Badan dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Vol 1 (2). Desember 2012. 27.

- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK.
- Sastroasmoro, S. dkk. 2008. *Dasar-Dasar metodologi Penelitian Klinis Edisi Ke-3*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sharkey, JB. 2003. *Kebugaran dan kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sapulete J Jeance, 2012. Hubungan Antara Daya Ledak Lengan, Kelincahan Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan FKIP UNMUL Samarinda. *Jurnal Vol.4. no. 1 (2012)*. Diakses tanggal 18 November 2014. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/competitor/search/titles>.
- Suharno HP. 1983. *Ilmu Kepelatihan Olah Raga*. Jakarta : KONI Pusat
- Sunardi dan whinata dedhy. 2011. *Permainan Bola Voli*. Surakarta: FKIP UNS Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan.
- Utomo, WA. 2014. Perbedaan Pengaruh *Weight Training* Dan *Plyometric Training* Terhadap Power Otot Lengan Pada Klub Bola Voli Putra Magetan Junior Tahun 2014. *Skripsi*. Universitas Negeri Serakarta Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pengetahuan.
- Viera, LB dan Ferguson, JB. 1996. *Bola Voli Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo. 2010. Uji kesesuaian tes kecepatan lari dan kelincahan bagi anak sekolah dasar kelas lanjut (usia 9-12 tahun). *Jurnal subyektif*. Diakses tanggal 2 Oktober 2014. <http://sippendidikan.kemdikbud.go.id/bacaonline/rd/374>.
- Wismanto. 2011. Pelatihan Metode Active Isolated Stretching Dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Hamstring. *Jurnal Vol-11*. Fisioterapi Rumah Sakit Advent Bandung. Diakses tanggal 2 oktober 2014. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/635>.
- Yulianti TF, dkk. (2013). Profil Stamina Dan Kelincahan Bola Voli SMP Boja Tahun 2011/2012. *Jurnal*. Universitas negeri semarang. Diakses pada tanggal 22 November 2014. <http://journal.unnes.ac.id/sju/indek.php/jssf>.