

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril (Penyunting). 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli Solo: Era Pustaka Utama*
- Anonim, "The Muscle Fiber Of Quadricep Femoris" <http://www.phyeedduth.06/sporpsy/fepsacc.htm.1lk>, Diakses 11 September 2014.
- Anonim, "Techniques for Improving Vertical Jump", <http://www.lovesgarden.com/gardenology/06/859>, Diakses Tanggal 11 September 2006.
- Aprianto Romadhoni. 2014 *Pengaruh Latihan skipping Dan Naik Turun Bangku Terhadap Tinggi Lompatan Atlet Bola Voli Putri Putri Baja78 Usia 15-18 Tahun* Jurnal yogyakarta : FIK UNY <http://journal.student.uny.ac.id/secure/confirm/memed/LN6HR> Diakses Tanggal 22 Desember 2014
- Budhiarta, made. 2010. *Pengaruh Pelatihan Plyometrics Loncat Bangku Terhadap Daya Letak Otot Tungkai Mahasiswa Jurusan Penjaskes FOK UNDIKSA*. 1(1)1-5
- Djoko Pekik Irianto. (2004) *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan* Yogyakarta. Andi Offset
- Djumidar. (2004) *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Doewes, Moechin, "Latihan Plyometrics", Program Pasca Sarjana, surakarta, 2004.
- Hardjono, J, Rika, Melianita, 2005 *Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode Delorme Dengan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps* jurnal Fisioterapi Vol. 5 No. 2 (2005) Diakses Tanggal 11 Nopember 2014 <http://www.esa.ungul.ac.id>
- Ismadraga, Afristian, 2010 *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Vertical Jump*, diakses tanggal 13 September 2013; available at <http://afristianismadraga.wordpress.com/2010/01/06/contoh-proposal-pengaruh-skipping-terhadap-tinggi-loncatan-vertical-jump/>
- Ismaryati, 2008. *Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Plyometric* Vol 11, n0 1 (2008) Diakses Pada Tanggal 18 September 2014 <http://jurnal.fkip.uns.co.id/>

- Katch, V.L., et al., 2011. *Essentials of exercise physiology*. ED 4. USA : lippincott, william & wilkins, 407-435.
- Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan pliometrik*. Online. Diakses Tanggal 26 November 2014. Diunduh dari [http://ml.scibbd.com/doc/81841013/4-mengenal- latihan- pliometrik](http://ml.scibbd.com/doc/81841013/4-mengenal-latihan- pliometrik)
- Mackenzie, B, 2007. *Sargent Jump Test* Diakses dari <http://www.brianmac.co.uk/sgtump.htm> Diakses 11 nopenber 2014.
- Maksum, A. 2009. *Metodologi penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : FIK. UNESA.
- Ostojic SM, Stojanovic, M, Ahmetovi. Z, 2010. *vertical jump*, diakses 9 Nopember 2014; [http://en.wikipedia.org/wiki/vertical\\_jump](http://en.wikipedia.org/wiki/vertical_jump).
- Petrus, Theophanus. 2009. *Penngruh Latihan Lompat Gawang Dengan Beban Dan Tanpa Beban Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlit Voli*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Quinn. Elizabeth. 2006. *How To Improve Vetical Jump*. Diakses dari <http://www.sportmedicine.about.com/cs/conditioning/a/verticaljump.htm> tanggal 11 Nopember 2014
- Sajoto, M. 2005. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang Dahara Prize
- Sherwood, Lauralee. 2001. *Fisiologi Manusia. 2nd Edition*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Surya, Bayu, 2010. *Berbagai macam manfaat dari permainan lompat karet*. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagaimacam-manfaat-dari-permainan.html> Tanggal 12 Oktober 2014
- Toto Subroto. 2008. *(Permainan Besar Bola Voli & Sepak Bola)*, Edisi 1, Jakarta: Univeritas Terbuka.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya
- World Heath Organization, 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland : WHO Press, 10.