

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, H. 2007. *Panduan olahraga bola voli*. Surakarta : Era Pustaka Utama
- Alter, MJ. 1999. *300 Teknik Peregangan Olahraga*. Alih Bahasa Jamal Habib. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Alimul, A. 2003. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta. Salemba Medika.
- Appleton. 2000. *Stretching and Flexibility*. Diakses tanggal 10 maret 2015. <http://www.cmcrossroads.com/bradapp/docs/rec/stretching/stretching4.html>.
- Brown, K. 2008. *Elevasi: Latihan Lompatan Vertikal Performa training journal.nasca's performance training journal*. Diakses 10 maret 2015. www.nasca-lift.org volume 7issue 1.
- Cahyadinata, I. 2011. *Skripsi "Pengaruh Latihan Pliometrik depth jumps, two-foot ankle hop dan neuromuscular electrical stimulation (NMES) terhadap peningkatan kekuatan otot Quadrisept Femoris pada atlit bola voli UMS*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Chu, D.A. 2006. *Progressive Plyometrics for Kids*. Monterey : Healty Learning.
- Faidlullah, HZ dan Kuswandari, DR. 2009. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Gambetta. 2007. *Exercise Training Programme for Fitness and Sport*. Diakses tanggal 11 maret 2015. <http://www.thesstretchinganbook.com/newsletter.htm>
- Heerschee, L., Parsons, N., Maxwell, C., Elniff, M., dan Jacka. 2006. *Static vs. Dynamic Stretching on Vertical Jump and Standing Long Jump*. Depatment of Physical Therapy, Wichita State University, Wichita, Kansas 67260, U.S.A.
- Irwansyah. 2006. *Pendidikan Jasmani* : PT Grafindo Media Pratama.
- Jakovijevic, S., Karalejic, M., Pajic, Z., Gardasevic, B., dan Mandic, R. 2011. *The Influence of Anthropometric Characteristics On The Agility Abilities of 14 years old Elite Male Basketball Players* : Faculty Of Sport and Physical Education University of Belgrade

- Kilpatrick, JT. 2003. *Nutrition and diet for high performance athletes paper presentated at the national sport seminar*. Yogyakarta : IKIP
- Kisner, C dan Colby, LA. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundation and Techniques*. 5th ed. FA Darwis Company. Philadelphia.
- Kovacs, M. 2009. *Dynamic Stretching: The Revolutionary New Warm-up Method to Improve Power, Performance and Range of Movement* : Ulysses Press
- Mckenzie, B. 2007. *Sargent Jump Test*. Diakses dari 12 Maret 20015. <http://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm>
- Markovic, G dan Jaric, S. 2007. *Is Vertical Jump Height a Body Size Independent Measure of Muscle Power?* : J Sports Sci. In press.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* : Yudhistira Ghalia Indonesia
- Mukholid, A. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* : Yudhistira
- Mulyono, RWA. 2013. *Skripsi "Pengaruh Leg Press Terhadap peningkatan Tinggi Lompatan (Vertical Jump) Pada pemain badminton*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Nenggala, AK. 2006. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk sekolah menengah pertama* : PT Grafindo Media Pratama
- Nixon, J. 2012. *Jump to it! Vertical Jump Height*. Diakses pada tanggal 11/3/2015. <http://physioandrehab.net/2012/09/17/jump-to-it-vertical-jump-height/>.
- Notoatmojo. 2002. *Metodologi penelitian kesehatan (edisi revisi)*. Jakarta : PT Rieke Cipta
- Nugroho, S. 2015. *Kerjasama dan Pembinaan Olahraga Dalam Membangun Karakter Dan Mentalitas Bangsa*. Yogyakarta : FIK Universitas Negeri Yogyakarta
- Pranatahadi, SB. 2010. *Sejarah Bola Voli*. Yogyakarta : PBVSI
- Pudjiadi, A., dan Hegar, HB. 2010. *Pedoman Pelayanan Medis Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Jakarta : IDAI
- Purnama. 2014. *Teknik Dasar Permainan Bola Voli*. Diakses tanggal 15 Maret 2015. <http://www.volimaniak.com/2014/01/teknik-dasar-permainan-bola-voli.html#axzz3XN1zOAt3>

- Radcliffe. 2000. *Penggunaan Energi Elastis. Optimasi Gerakan. Adaptasi Biomekanika pada Latihan*. Chapter II.
- Radiclife, JC dan Farentinous, RC. 2002. *Power Training for Sport, Plyometrics for Maximum Power Development* : Coaching Association of Canada.
- Retief, F. 2004. *The Effect of a Plyometric training program on selected physical capacities of rugby players*. Tesis. Stellenbosch University.
- Sari, DRK dan Rahayu, UB. 2008. *Pengaruh Latihan Plyometrics "Depth Jump" Terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior di Klub Surakarta*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Setiyoko, P. 2013. *Skripsi "Pengaruh Latihan Plyometrik Leg Press Training Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Dan Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Basket Di SMPN 26 Surakarta"*. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sheepard, J.M. 2006. *An Evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed*. Journal of Science and Medicine in Sport.
- Shield, WC., dan Stoppler, MC. 2010. *Kamus Kedokteran*. Jakarta : PT Indeks
- Suharjana, F. 2013. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar*. Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga UNY
- Sumarito. 2011. *Men Sana in Corpore Sano*. Diakses tanggal 14 Maret 2015. <http://blog.umy.ac.id/mpuniversitasterbaik/tag/pengertian-men-sana-in-corpore-sano/>
- Widiantara, IMA, Lesmana, SI, dan Muliarta, IM. 2014. *Peningkatan Vertical Jump Pada Latihan Isometrik Otot Ekstensor Knee Dan Plantar Fleksor Ankle Sama Dengan Latihan Konvensional Mahasiswa Fisioterapi S1 Reguler Di Universitas Udayana*. Diakses pada tanggal 10 maret 2015. <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/8434>