

DAFTAR PUSTAKA

- Agur, A.M.R. dan Dalley, A.F. 2009. *Grantz Atlas of anatomi 12th ed.* Liggionet Williams & Wilkins.
- Barnard, C. 2010. *5 Priciples To Increasing Explosive Power and Speed.* Ebook. Overtime Athletes. United States.
- Budiarsa, N.I., Kanca, I.N., dan Wahyuni, I.P.D.S. 2014. Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR Volume 1. Universitas Pendidikan Ganesha.*
- Chu, D.A. 2006. *Progressive Plyometrics for Kids.* Montere : Healty Learning.
- Dewi, N.K.R. 2014. Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR Vol 2. Universitas Pendidikan Ganesha.*
- Dinata, Y.L. dan Sutardji, M.W. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Front Cone Hops dan Latihan Zig-zag Drill Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Journal of Sport Sciences and Fitness 2 (1).*
- Faidlullah, H.Z. dan Kuswandari, D.R. 2009. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula di SMP Al-Firdaus Surakarta. *Skripsi.* Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Gauda, A. 2012. Effects of Explosive Muscular Power Training on Physical and Complex Skill Abilities in Basketball Players. *World Journal of Sport Sciences 7 (4): 160-163.*
- Gillis, D.J. 2013. Performance testing in mixed martial arts–Part 4: Muscular Power. (online), (<http://mmatrainingbible.com/2013/06/20/the-mma-training-bibles-testing-battery-part-4-muscular-power/>). Diakses tanggal 20 Oktober 2015).
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Castagna, C., Martino, F., Fiorini, S., dan Wisloff, U. 2008. Effect of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting ability insoccer players. *Br J Sports Med 42: 42–46.*
- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode kombinasi latihan sirkuit-pliometrik dan berat badan. *Paedagogia, jilid 11 (1), 74 – 89.*

- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: uns pres
- Ismaningsih. 2015. Penambahan Proprioceptive Exercise Pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola. *Tesis*. Demasar: Fakultas Pasca Sarjana, Universitas Udayana.
- Kisner, C. dan Colby, L. A. 2007. *Therapeutic Exercise: Foundation and Techniques 5th ed*. FA Darwis Company. Philadelphia.
- Nopdiana, A. 2015. Profil fisik dan teknik klub basket garuda kelompok putra usia 17-18 tahun. *Repository.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Peling, Sri W.Y. 2011. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Leg-Press dan Squat Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Waktu Reaksi. *Tesis*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Pabst, R. dan Putz, R. 2006. *Atlas Anatomi Manusia Sobotta Jilid 2 Edisi 23 : Batang Tubuh, Panggul dan Eksremitas Bawah*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Radcliffe, J. C., dan Farentinos, R. C. 2002. *High-powered Plyometrics*. Ebook. Human Kinetic. United States.
- Retief, F. 2004. The Effect of a Plyometric training program on selected physical capacities of rugby players. *Tesis*. Stellenbosch University.
- Riyadi, S. 2008. Pengaruh metode latihan dan kekuatan terhadap power otot tungkai. *Tesis*. Surakarta: FKIP, Universitas Sebelas Maret.
- Sari, D.R.K., dan Rahayu, U.B. 2008. Pengaruh Latihan Plyometrics “Depth Jump” Terhadap Peningkatan Vertical Jump pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior di Klub Surakarta. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shah, Salvi. 2012. Plyometric Exercise. *Jurnal International Health Science and Reseach vol. 2. SPB Physiotherapy College Ugat India*.
- 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.
- Sidik, D. Z. 2006. Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. (online), (http://www.academia.edu/12783745/Prinsip_Prinsip_Latihan_Dalam_Olahraga_Prestasi_oleh_Dikdik_Zafar_Sidik, diakses tanggal 26 september 2015).

- Sporis, G., Milanović, L., Jukić, I., Omrčen, D., dan Molinuevo, J.S. The Effect of Agility Training on Athletic Power Performance. *Kinesiology*, 42(2010), 1:65-72.
- Sucipto. 2002. Pembelajaran Sepak Bola (Konsep Dan Metode). (online), ([http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Olahraga/196106121987031Sucipto/Pembelajaran_Sepak_Bola_\(Konsep,_Metode,_Implementasi\).pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/Jur._Pend._Olahraga/196106121987031Sucipto/Pembelajaran_Sepak_Bola_(Konsep,_Metode,_Implementasi).pdf)), diakses tanggal 24 september 2015).
- Suryawan, IBK. Kanca, IK., dan Suidiana, IK. 2014. *Pengaruh Latihan Lari Sprint 60 Meter dan Hexagonalobstacle Sprint Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal IKOR vol 1 no 1. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Thomas, K., French, D., dan Hayes, P.R. 2009. The Effect Of Two Plyometric Training Techniques On Muscular Power And Agility In Youth Soccer Players. *Journal of Strength and Conditioning Research* 23(1)/332–335.
- Umberger, B.R. 2008. *Mechanics of the Vertical Jump and Two-Joint Muscles: Implication for Training*. Department of Orthopaedics University of Rochester Medical Center.
- Widhiyanti, K.A.T., Ketut, T., dan Alex P. 2013. Pelatihan Pliometrik Alternate Leg Bound dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas VII SMP NEGERI 3 SUKAWATI Tahun Pelajaran 2012/2013. *Sport and Fitness Journal Volume 1 No 2*:19-26. Universitas Udayana.
- Wisahati, A. S. dan Santoso, T. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional: hal 5-6.