

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka
- Agus. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira
- Ardle, C.C. 2006. *Plyometrics Exercise Drills Pliometrics Training Equipment*.
Diakses: 20 Agustus 2015.
<http://www.thesstretcinganbook.com/newsletter.htm>.
- Clarck, A.M & Luccet, C. S. (ed). 2010. *NASM's essentials of sports performance training*. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Chu, D. A. & Myer, G.D. 2013. *Plyometrics*. Unites States Of American: Human Kinetic.
- Davis, B. 2000. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (Online), Diakses: 3 April 2015.
<http://www.brianmac.co.uk/sgtjump.htm>.
- Dewi, N. K. 2014. *Pengaruh Pelatihan Single Leg Speed Hop dan Double Leg Speed Hop Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*. Jurnal IKOR Vol 2. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Doewes, M. 2004. *Latihan Pliometrics*. Program Pasca Sarjana, Surakarta.
- Ebben, W.P. 2007. *Practical Guidelines For Plyometric Intensity*. NSCA's Performance Training Journal.
- Edell, D. 2009. *Electromyographic analysis of pliometric exercise*. In: *Proccedings of the XXIV International Symposium of the Society of the Biomechanics in Sports*. (K. E. Gianikellis, ed), Beijing, China: 222-225.
- Faidlullah, H.Z. & Kuswandari, D.R. 2008. *Pengaruh Latihan Pliometrik Depht Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Hasil Tendangan Lambung Atlit Sepak Bola Pemula DI SMP AL-FIRDAUS Surakarta*. *Jurnal Fisioterapi Volume 9 No 1*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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 3 April 2015).
- Hapsari, P.W. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Daya Tahan Otot Yang Diukur Menggunakan Tes Sit-up Selama 30 Detik Pada Anak*

Sekolah Dasar Di SDN Pondok Cina 3. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia

- Harsono. 2000. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. Jakarta: Department Pendidikan dan Kebudayaan.*
- Hernawati. 2010. *Produksi Asam Laktat Pada Exercise Aerobik dan Nonaerobik. Jurusan Pendidikan Biologi. Universitas Pendidikan Indonesia.*
- Kotzmanidis, C. 2006. Effect of Pliometric Training on Running Performance and Vertical Jump Jumping in Prepubertal Boys. *J Strength Cond Res.* Volume 7. Nomor 4 May 2006: halaman 236-243.
- Lubis, J. 2009. Mengenal Latihan Pliometrik. *Jurnal Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.
- Impellizzeri, F.M. 2008. *Effects of plyometric training on sand versus grass on muscle soreness and jumping and sprinting agility in soccer players.* Br J Sports Med. 42, pp: 42-46.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Nenggala, A.K. 2007. *Pendidikan jasmani dan kesehatan untuk sekolah menengah pertama : PT Grafindo Media Pratama.*
- Novan, M. 2010. *Meningkatkan kekuatan power pada bola basket (Online),* Scribd. (<http://id.scribd.com/doc/53221248/kondisi-fisik>, diakses tanggal 10 Maret 2015).
- Markovic, G. & Jaric, S. 2007. *Is vertical jump height a body size independent measure of muscle power.* J Sport Sci. In press.
- Miller, MG. 2006. The Effects of a 6-week plyometrics training program on agility. *Journal of Sports Sciences and Medicine,* (2006) 5, 498-465.
- Purvi, K. 2012. The Corelation Study of the Vertical Jump Test and Wingate Cycle Test a Methot to Assess Anaerobic Power in Hight Schard Basketball Players. *International Journal Of Scientific and Research Publications.* India.
- Radcliffe, J.C & Farentinos, R.C. 2002. *Plyometrics Explosive Power Training.* 2nd ed. Champaign, Illionis: *Human kinetics Published, Inc.*
- Riyadi, S. 2008. *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai.* TESIS : Universitas Sebelas Maret.

- Sari, D.R.K & Rahayu, U.B. 2008. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior Di Klub Vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Steckel. 2007. *Plyometrics Training Programe*. <http://www.online.cops topic124 htm>, diakses 27 Agustus 2015.
- Stelios, G. 2006. *Dynamic of Vertical Jump*, Psycharakis School of Life, Sport & Social Sciences. Endinburgh Napier University, Endinburgh, UK Biology of Sport, Vol. 23 No 4, 2006.
- Sugiyono. 2004. *Metode Penelitian*. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&G Alfabeta. Bandung.
- Sukadarwanto, B.U. 2014. *Perbedaan Pengaruh Half Squat jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot dan Kelincahan Pada Mahasiswa D IV Poltekes Surakarta*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan. Poltekes Kementrian Kesehatan Poltekes Surakarta.
- Suryawan, I.B. 2014. Pengaruh Latihan Lari Sprint 60 Meter dan Sprint Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal IKOR vol 1 no 1*. Universitas Pendidikan Ganesha.
- Toto, S. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Voli*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Widinata, I. 2010. *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dengan Stretcing dan Tanpa Stretcing Terhadap Tinggi Jumping Smash pada Atlet Bulu Tangkis di Klaten*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wilmore, L. 2008. Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Pada Atlet Bola Voli Putri Yuniior Di Klub Vita Surakarta. *Jurnal Fisioterapi Indonusa*.
- Quinn, E. 2007. *Fast and Slow Twitch Muscle Fibers: Does muscle type determine sports ability*. <http://sportsmedicine.aboutd.com/od/anatomyandphysiology/a/MuscleFiberType.htm>. Diakses 3 April 2015.
- Yuwono, BT & Junaidi, S. 2015. *Latihan Split dan Knee Tuck Jump Untuk Meningkatkan Power Otot Tungkai Dan Kemampuan Melakukan Smash Kedeng*. Jurnal Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negri Semarang.