

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. 2008. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo. Era Pustaka Utama.
- Aisyah, K.D. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 03. Nomor: 01. 2015: 79-86.
- Akbar, N. 2015. *Bimbingan Perkembangan Remaja yang Beriman dan Bertakwa*. Vol 03. No. 06.
- Batubara, J.R.L. 2010. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, Vol. 12 No. 1 Tahun 2010
- Chan, F. 2012. Strength Training (Latihan Kekuatan). *Journal Cerdas Sifa*. Nomor: 01. 2012: 79-86.
- Cherlf, M., Said, M., Chantani, S., Nejiraul, O., Gomri, D., dan Absallah, A. The Effect of a Combined High-Intensity Plyometric and Speed Training Program on the Running and Jumping Ability of Male Handball Players. *Asian Jurnal of sport Medicine*. Volume 03. Nomor: 01.2012: 21-28.
- Ciccone, T., Davis, K., Baagley, J., dan Galpin, A. 2015. *Deep squats and Knee Health: A Scientific Review*. California State University.
- Cornacchia, Lorenzo., Bompa, Tudor O., Di Pasquale, Mauro G., Mauro Di Pasquale (2003). *Serious strength training*. Champaign, IL: Human Kinetics. [ISBN 0-7360-4266-0](https://doi.org/10.1080/00140139.2003.10557360).
- Flavia. 2013. *Fitness TIP Tuesday-Squat Jump Diakses tanggal 23 Desember 2016* www.flaviaiciousfitness.com
- Frohlich, M., Felder, H., dan Reuter, M. 2014. Training Effects of Plyometric Training on Jump Parameters in D- and D/C-squad Badminton Players. *Journal Of Sport Research*. Volume, 01. Nomor: 02. 2014: 22-23.
- Hermandeep, S. Satinder, K. Amita, R. Anupriya, S. 2015, Effect of Six-Week Plyometrics on Vertial Jumping Ability of Volleyball Players, *Journal Physical Education Sci*. Volume 3. Nomor: 4. 2015: 1-4

- Kalfi, R. 2013. *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Vertical Jump Atlet Bola Voli Klub Jib Kids Bantul*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Karyono, T. 2011. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan*. Tesis. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Keller, K., dan Engelhardt, M. 2013. Strength and Muscle Mass Loss with Aging Process. Age and Strength Loss. *Journal Muscles, Ligaments and Tendons*.
- Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Khodajo, A.R., Nikseresht, A., dan Khosman, E. 2014. The Effect of Strength and Plyometric Training on Anaerobic Power, Explosive Power and Strength Quadriceps Femoris Muscle In Soccer Players. *European Journal of Experimental Biology*. Volume. 04 Nomor: 01,2014:448-451.
- Kisner, C & Colby, LA. 2012. *Therapeutic Exercise Foundations and Techniques Sixth Edition*.
- Kurniawan, H. 2012. *Hubungan Antara Vertical Jump, Kekuatan Otot Perut, Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kecepatan Sprint Dengan Ketepatan Jump Service*. Skripsi. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Lesmana, S.I.2012. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemerian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Kesehatan dan Fisioterapi. *Journal Kesehatan*.
- Lowndes, J. 2009. Association of Age With Muscle Size and Strength Before and After Short-term Resistance Training in Young Adults. *Journal of Strength and Conditioning*.
- Maryani, E., dan Husdarta, J.S. 2010. *Praktis Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Pusat Perkebunan Kementrian Pendidikan Nasional.

- Mylsidayu, S.P., dan Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung. Alfabeta.
- Nikolaidis, P.T. 2013. Body mass index and body fat percentage are associated with decreased physical fitness in adolescent and adult female volleyball players. *Journal Medical Science*.
- Nugroho, S.P. 2014. *Pengaruh Latihan Squat Terhadap Jauhnya Loncatan Grab Start Pada Atlet Putra KU III Spectrum Kota Semarang*. Skripsi. Semarang. Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Semarang.
- Pangemanan, D.H.C., Engka, J.N.A., dan Supit, S. 2012. Gambaran Kekuatan Otot dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas dan Ektremitas Bawah pada Siswa/I SMKN 3 Manado. *Jurnal Biomedik*. Volume 04. Nomor: 03. 2012:109-118.
- Putra, S.S., 2014. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Shooting Futsal Pemain SMA 6 Kota Bengkulu*. Skripsi. Bengkulu. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Rachman, A. 2014. Pengaruh Latihan Squat dan Leg Press Terhadap Strength Hypertrophy Otot Tungkai. *Jurnal multilateral*. Volume: 13 Nomor: 13. 2014:88.
- Rahimi, R., dan Behpur, N. 2005. The Effects of Plyometric, Weight and Plyometric Weight Training on Aerobic Power and Muscular Strength. *Journal Education and Sport*. Volume. 03. Nomor: 01,2005: 81-91.
- Roque, Emerson. 2016. *Forca do Salto Vertical em Basquetebolistas Diakses tanggal 23 Desember 2016* www.linkedin.com
- Rudiyanto., Waluyo, M., dan Sugiharto. 2012. Hubungan Berat Badan Tinggi Sadan dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Science and Fitness*
- Santoso, D.W. 2015. Pengaruh Latihan Squat Jump Dengan Metode Interval Pendek Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Volume 03. Nomor: 01. 2015:158-164.
- Sari, M.I.R. 2007. *Pengaruh Latihan Beban dan Anthropometri Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Kelas II SMP Negeri 4 Sragen Tahun Pelajaran 2006/2007*. Skripsi. Surakarta. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.

- Setiawan, A. 2014. *Perbedaan Pengaruh Latihan Beban Dengan Metode Set System Terhadap Kekuatan, Daya Tahan Otot, dan Fleksibilitas Members Bahtera Fitness Center Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Olahraga Unniversitas Negeri Yogyakarta.
- Sousa, C.D.O., Ferreira, J.J.D.A., Medeiros, A.C.L.V., Carvalho, A.H.D., Pereira, R.C., Guedes, D.T., dan Alencar, J.F.D. 2007. Electromyographic Activity in Squating at 40°, 60°, and 90° knee Flexion Positions. *Journal Rev Bras Med Esporte*. Volume.13 Nomor:05.2007:1-7.
- Sudewa, I.G.A. 2015. *Kombinasi Half Squat Exercise dan Metode Progressive Resistence Lebih Baik Dari Pada Kombinasi Half Squat exercise dan Metode The Step Type Approach dalam Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Pemain Tim futsal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Skripsi. Bali. Fakultas Kedokteran Program Studi Fisioterapi Universitas Udayana.
- Sugondo, S. 2009. *Obesitas*, In: Sudoyo, AW., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., Setiati, S., editor. *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III*. Jakarta: Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam FK UI hal:1973
- Suhadi, dan Sujarwo. 2009. *Volleyball For All*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukono. 2011. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometric dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Peningkatan Kamampuan Lompat Jauh*. Tesis. Surakarta. Program Pasca Sarjana Unoversitas Sebelas Maret.
- Syahputra, J. 2013. *Penerapan Metode Pembelajaran Kooperatif Studi Teams Achievement Divisions (STAD) Untuk Meningkatkan Kemampuan Teknik Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli (PTK di kelas XA2 SMK Negeri 3 Kota Bengkulu)*. Skripsi. Bengkulu. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu.
- Thomas F.L. 2011. The Bone-Muscle Relathionship in Men and Women. *Journal of Osteoporosis*.
- Utari, A. 2007. Hubungan Indeks Masa Tubuh Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Anak Usia 12-14 Tahun.(Tesis). Semarang : Universitas Diponegoro.
- Zulkarmain, F. 2013. Pengaruh Latihan Squat Jump dan Skiping Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Tendangan Pinalti. *Journal Ilmiah*.