

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Gunawan M.S. *Mekanisme dan Mekanika Pergerakan Otot*. available at http://home.unpar.ac.id/~integral/Volume%206/Integral%206%20no%202/Adi_Gunawan_M.pdf, diakses pada Oktober 2011
- Asmu Kang. *Perbedaan Hasil Latihan Squat Jump*. available at <http://kangasmu.blogspot.com/2011/06/perbedaan-hasil-latihan-squat-jump-dan.html>, diakses pada tanggal 9 Juni 2011 pukul 00.35
- Djalil, Rahmadini. 2010. *Ilmu Otot Umum*. [Ikdu.fk.ui.ac.id/ILMU%20OTOT%20UMUM%28rev%29.pdf](http://ikdu.fk.ui.ac.id/ILMU%20OTOT%20UMUM%28rev%29.pdf). diakses pada tanggal 19 Februari 2013 pukul 20.58.
- Fahlevi Reza. *Kekuatan Otot Perut, Power Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh*. Available at <http://erfahza.blogspot.com/2012/10/artikel-lompat-jauh.html>, diakses pada bulan Oktober 2012 pukul 08.49
- Hardjono J. 2008. Perbedaan Pengaruh Pemberian Latihan Metode De lorme Dengan Latihan Metode Oxford Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Quadriceps. Jakarta : Article Universitas Esa Unggul
- I Ketut Sarya Widana, Nyoman Dantes, A.A.I.N.Marheni. Pengaruh latihan plaiometrik dan fleksibilitas tolok terhadap prestasi lompat jauh pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 NEGARA. Available at http://pasca.undiksha.ac.id/e-journal/index.php/jurnal_pendas/article/view/598, diakses pada tahun 2013
- Indra Lesmana Syahmirza. 2012. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan Dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis Ditinjau Dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi*. Jakarta : Article Universitas Esa Unggul

- Kamarudin. 2012. *Kontribusi Panjang Tungkai*. available at <http://kamarudin05.blogspot.com/2012/11/kontribusi-panjang-tungkai-dan.html>, diakses pada bulan November 2012
- KEPMENKES RI., KEPMENKES 1363 tahun 2008 Bab I, pasal 1 ayat 2 available at www.hukor.depkes.go.id/up_prod_kepmenkes, diakses pada tanggal 20 Januari 2013 pukul 15:54
- Kisner, Carolyn and Lynn Allen Colby. 2007. *Therapeutic Exercise : Foundations and Techniques 5th edition*. United States of America : F. A. Davis Company
- Lubis, Johansyah. Mengenal latihan pliometrik. <http://indonesia-sport-science-center.blogspot.com/2012/10/mengenal-latihan-pliometrik.html?m=1>, diakses pada bulan 05 Oktober 2012
- Mas Turnado Job. *Pengaruh Latihan Multiple Jumps To Box Dan Sit up Terhadap Kemampuan Menendang Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Club Laskar Khatulistiwa FC*. Available at <http://turnadoku.blogspot.com/2012/12/skripsi-turnado.html>, diakses pada bulan 05 Desember 2012 pukul 05.00
- Mellstar. *Kontribusi Power Tungkai dan Fleksibilitas*. Available at <http://mellstarnet.blogspot.com/2010/10/proposal-kontribusi-power-tungkai-dan.html>, diakses pada bulan Oktober 2010 pukul 17.16
- N. Agustina. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan Box Jump dan Latihan Depth Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Tim Voli Putra Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Riau
- Pardijono. Perbedaan Pengaruh Latihan Plaiometrik dan Kekuatan Terhadap Peningkatan Prestasi Lompat Jauh. Available at <http://pasca.uns.ac.id/?p=1951>, diakses pada bulan September 2011 pukul 1:29
- Sitoha. *Analisis Biomekanika pada Olahraga Lompat Jauh*. available at <http://sitoha.wordpress.com/2010/01/05/analisis-biomekanika-pada-olahraga-lompat-jauh/>, diakses pada tanggal 5 Januari 2010 pukul 9.47

Sunarno. Norma test dan pengukuran. Available at <http://sunarnosblog.blogspot.com/2010/06/norma-test-dan-pengukuran.html>, diakses pada bulan 09 Juni 2010

Winardi, Edo. *Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Available at <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/2157/2098>, diakses pada tahun 2013