

DAFTAR PUSTAKA

- Arnot R and Gaines C, Sports Talent, 2000. Tes untuk mengukur kelincahan.
<http://www.ilmufisioterapi.info/tes-tes-untuk-mengukur-kelincahan-agility.html>
- Azwar, Azrul, 2010. TUBUH SEHAT IDEAL DARI SEGI KESEHATAN
- Barker dan warner, 2011. Australian Rope *Skipping* Association Coaching Manual Level 1, SINGLE ROPE SKILLS.
http://www.skippingaustralia.org.au/Coaching_Manual/2_Singleropeskills.pdf
- Bayu, surya. 2010. Berbagai macam manfaat dari Permainan Lompat Karet. Diakses dari <http://bayumuhammad.blogspot.com/2010/03/berbagai-macam-manfaat-dari-permainan.html>
- Bompa, O. Tudor. 2000. Total Training for Yong Champions. Human Kinetic Books.
- Canskip, 2013. Rope Skipping Canada
<http://www.canskip.com/uploads/1/3/3/7/13371795/canskipinstructionmanual-sr-levels1-6.pdf>
- Cholik Mutahir, Toho. Maksum, Ali. 2007. Sport Development Index. Jakarta PT Indeks
- Depdiknas. 2008. Model Pengembangan Motorik Anak Prasekolah. Jakarta: Bagian Proyek Olahraga Masyarakat, Direktorat Olahraga Masyarakat.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. Dasar – Dasar Ilmiah Kepelatihan. (Pate dkk. Terjemahan) Semarang: IKIP Semarang Press.
- Ebrahim, Amal H M, 2011. The Gait Cycle.pdf
<http://faculty.ksu.edu.sa/68417/RHS%203411/THE%20GAIT%20CYCLE.pdf>
- Gordon S, Taylor PR 2005. Monocyte and macrophage heterogeneity. Nat Rev Immunol 5, 953–964
- Gorda, 2010. Bugar dalam Lompat Tali
<http://bola.kompas.com/read/2010/02/22/18593656/Bugar.Lewat.Lompat.Tali>
- Gallagher, Chrissie. 2006. Latihan Kebugaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching, Jakarta : P2LPTK, 2001

<http://infomanfaat.com/669/manfaat-olahraga-lompat-tali-skiipping/kesehatan>

<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/learn-three-phases-of-rope-jumping>

Indra L, syahmirza SKM, SSt.Ft, M.OR. "Beda Pengaruh Penambahan Latihan *Skipping* Pada Intervensi Ultrasound dan Calf raise Terhadap Stability Pada Sprain Ankle Kronis." Lutan, Rusli, dkk. 2000. Dasar – Dasar Kepeleatihan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebugaran.

Kirkendall, Don R. Mearsurement and Evaluation for Physical Education, diterjemahkan oleh ME. Winarno, dkk., Jakarta : Aswin. 2008

Kisner, Carolyn, and Lynn Allen Colby, 2007. *Therapeutic Exercise 5th Edition*, (Philadelphia : F. A. DAVIS COMPANY).

Kosasih, Engkos. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Presindo Lutan, Rusli. 2001. Pendidikan Kebugaran Jasmani. Jakarta: Depdiknas.

Margono. 2004. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.

McArdle, Katch, Essential of Exercise Physiology, 2004 (Philadelphia: Lea and Febiger)

Michele A. Raya, et.al.2013. Comparison of three agility tests with male servicemembers: Edgren Side Step Test, T-Test, and Illinois Agility Test.

Muhyi Faqur, Muhammad. 2009. Permainan Pengembangan Kecerdasan Kinestetika Anak dengan Media Tali. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Nur Muhamad, 2009. "Perbedaan Efektifitas Latihan Lari *Zig-Zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa SSB MBK KU 10-12Tahun"

Pate Russel. R.. 1993. Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan, diterjemahkan oleh Kasiyo Dwijodinarto, Semarang : IKIP Semarang.

Pekik Irianto, Djoko. 2002. Dasar Kepeleatihan. Jogjakarta: FIK. UNY.

Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT

Pekik Irianto, Djoko. 2000. Pedoman Praktis Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.

Phz, 2012. Tes *agility*.

- Pontjopoetro, Soetoto. 2002. Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik. Jakarta: Universitas Terbuka Jakarta.
- Pratama, Sigit. 2012. “Pengaruh latihan *small side game* di lapangan *futsal* dan sepakbola terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola siswa SSB Selabora UNY kelompok usia 14-15 tahun”
- Pulungan, Fitriyani. 2012. “Pengaruh Fungsi Keluarga terhadap Pemahaman Remaja Putri usia Sekolah Dasar tentang *menarche* di SD Negeri No 066667 dan SD Negeri No 066433 Kota Medan tentang *Menarche* di Kota Medan”.
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/34639/5/Chapter%20I.pdf>
<http://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-240-BAB%20I.pdf>
- R. Glenn Northcutt (Laboratory of Comparative Neurobiology, Scripps Institution of Oceanography and Department of Neurosciences, University of California, San Diego, La Jolla, CA 92093, USA). Evolving Large and Complex Brains. Science 20 May 2011.
- Ramdan B. A, Endang. 2009. Olahraga dan Kesehatan. Bandung: PT Angkasa.
- Rini Sukamti, Endang. 2007. Diktat Perkembangan Motorik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sajoto, Mochamad. 2002. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Saputra. 2002. “Tujuan Latihan Lari Zig-zag”. Artikel <http://www.google.com>. (Diunduh pada tanggal 15 November 2011).
- Sofeminine, 2013. Skip yourself slim: Jump rope exercises for fast fitness <http://www.sofeminine.co.uk/healthy-living/skip-yourself-slim-jump-rope-exercises-d51770c597726.html>
- Solihin, Akhmad Olih. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sugiyanto. 2001. Perkembangan Dan Belajar Motorik. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2009. Metodologi Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta
- Suharno. 2001. Ilmu Coching Umum. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2002. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: PKO FIK UNY

Thompson, J.E., 2004. A Practical Guide to Contemporary Pharmacy Practice, 2nd Ed., Lippincott Williams dan Wilkins, A Wolters Kluwer Co., Philadelphia.

Wahjoedi, 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta: PT. Raja Grafindo Perkasa.

Wilmore, J.H., dan Costill, D.L. 2004. Physiology of sport and exercise (3rd ed.).ampaign. IL : Human Kinetic

Winarno, Surahkmand. 2000. Pengatur Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik. Bandung : Tarsito

Wordpress, 2011. lari zig zag available at <http://gscrenang.files.wordpress.com/2011/08/larizig-zag.jpg>

Youth soccer skills, 2010. Agility training about basic soccer agility.