

## DAFTAR PUSTAKA

- Aagaard, Marina. 2012. *Rope Jumping Fitness : The Complete Guide to Jump Rope Fitness*. Denmark : Aagaard.
- Ackland, Timothy R, Et. Al. 2009. *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport 2<sup>nd</sup> Ed.*
- Arief, Irfan. 2007. *Takaran Olahraga yang Benar dan Aman*. National Cardiovascular Center Harapan Kita.
- Babic, Jan dan Lenarcic, Jadran. 2007. *Vertical Jump : Biomechanical Analysis and Stimulation Study*, Diakses Melalui Www.I-Techoline.Com Pada Tanggal 10 Mei 2014.
- Baechle, Thomas R dan Earle, Roger W. 2008. *Essential of Strength Training and Conditioning 3<sup>rd</sup> Edition*. US : National Strength And Conditioning Association.
- Chandler, T. Jeff dan Brown, Lee E. 2008. *Conditioning for Strength and Human Performance*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins.
- Clark, Micheal A dan Lucett, Scott C. 2010. *NASM's Essentials of Sport Performance Training*. Philadelphia : Lippincott William & Wilkins.
- Coyle. 2001. *Program Design for Improvement in Vertical Jump Height in A Collegiate Volleyball Player*.
- Grimshaw, P. 2006. *Sport and Exercise Biomechanics*. New York : Taylor & Francis Group.
- Hadi, Romei, 2010. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik antara Squat Depth Jump dan Jump to Box terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP MTA Genolong Sragen*. Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Hadiwidjaja, Satimin. 2004. *Anatomi Extremitas (Suatu Pendekatan Anatomi Regional) Jilid 2 Seri Extremitas Inferior*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Haff, G. Gregory dan Dumke, Charles. 2012. *Laboratory Manual for Exercise Physiology*. United States of America : Human Kinetics.
- Hardianti, Lenny. 2012. *Perbandingan Intervensi Ischemic Compression Technique dengan Strain Counter Strain dalam Penurunan Disabilitas Leher dan Bahu akibat Myofascial Trigger Point Syndrome Otot Upper Trapezius*. Jakarta : Esa Unggul
- Hernandez, Barbara L. Michiels, et all. 2009. *Jump Rope Skills For Fun and Fitness in Grades K-12*. Diakses melalui <http://eric.ed.gov/?id=EJ867677> pada Tanggal 18 Juni 2014.

- Komi, Paavo V. 2003. *Strength and Power in Sport 2<sup>nd</sup> Ed.* USA : Blackwell Science Ltd
- Kisner, Carolyn dan Colby, Lynn Allen. 2007. *Therapeutic Exercise : Foundation and techniques; fifth edition.* Philadelphia : F. A. Davis. Company
- Lee, Buddy. 2010. *Jump Rope Training 2<sup>nd</sup> Ed.* USA : Human Kinetics.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP Kelas VIII.* Jakarta : PT Ghalia Indonesia Yudistira.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta : Yudistira.
- Nala. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar : Udayana University Press.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP.* Grafindo Media Pratama.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 80 Tahun 2013 Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan Dan Praktik Fisioterapis.
- Pocock. 2008. *Clinical Trial. a Practical Approach.* New York : A Willey Medical Publication.
- Purwanto, Danang Dwi. 2008. *Pengertian Olahraga dan Pendidikan Jasmani.* Diakses melalui <http://www.slideshare.net/dimaswi/pengertian-olahraga-kebugaran-jasmani> pada Tanggal 18 Juni 2014.
- Riyadi, Slamet. 2008. *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan Terhadap Power Otot Tungkai.* Surakarta : Universitas Sebelas Maret.
- Tanner, Rebecca K dan Gore, Christopher J. 2013. *Physiological Test for Elite Athletes.* Australian Institute Of Sport : Beme Convention.
- Utomo, Surtiyo dan Suwandi, 2008. *Penjasorkes Pendidikan Jasmani dan Olahraga.* Jakarta : Bumi Askara.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga.* Yogyakarta : Graha Ilmu.